



COLEGIO MEXICANO DE TERAPEUTAS PROFESIONALES EN MASAJE Y ENFERMERÍA HOLÍSTICA, AC

Impulsor de la normalización y certificación del masaje en México

MANUAL DE CURSO

TÉCNICA AYURVEDA

Presidente: J. Mauricio López López
Directora General: Guadalupe Tenorio George

Manzanillo #15-303 , Col. Roma Sur,
México D.F. C.P. 06760, Tels.: 8596-1134, 8596-1135
www.colegiodemasaje.com

Diplomado profesional en masaje. Módulo Técnica Ayurveda. D.R. 2009, Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. La información contenida en el presente manual es de carácter confidencial y privilegiada, por lo que se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial, quedando estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.



PRESENTACIÓN

Mi encuentro con la cultura del masaje es el resultado de las circunstancias que la vida me ha presentado.

De diversas formas se hacía presente la inquietud de buscar caminos alternativos ante el desgaste de las estructuras sociales, económicas y educativas.

En la historia de la humanidad se han presentado diversos puntos críticos en la recta del tiempo y para no profundizar en este contexto cronológico, sólo retomaré la referencia de los últimos quinientos años.

En este tiempo la humanidad ha transitado por:

- La visión dogmática fundamentada en la fe y las tradiciones.
- La visión científica, sustentada por la ciencia y el materialismo.

Visiones humanas que han generado enormes contribuciones al desarrollo de la humanidad, sólo que parte del costo ha sido el desastre ecológico, la deshumanización y una enorme pérdida del sentido de la vida.

Afortunadamente, en los últimos años la humanidad ha retomado sus esencias, porque si bien es cierto que el hombre se ha ido transformando, la esencia no se pierde, se mantiene, a pesar de las circunstancias, por más graves que éstas sean.

Y es en ese punto donde surge la visión holística, como una alternativa sustentable que sólo asume la esencia de la humanidad desde un punto de vista universal y natural.

Al instituirse el Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, se toma la visión holística y se acude con conciencia y responsabilidad a cada uno de los lugares que dan origen al masaje, como lo es México, Japón, China, India, Tailandia y España.

Que han acumulado miles de años de experiencia en propuestas alternativas y naturales para hacer frente al desastre humano.

Como consecuencia de las experiencias adquiridas en cada uno de estos lugares y complementando el esquema con información bibliográfica, presento a ustedes este manual que pretende generar conciencia de una opción dentro del universo del masaje.

Adicionalmente, el manual ofrece la información necesaria para que el Terapeuta cuente con las herramientas suficientes para hacer frente a su proceso de certificación impulsado firmemente por el Colegio ante las instituciones oficiales de nuestro país.

La intención de los contenidos es poner puntos de partida, para que cada uno inicie su propio encuentro con la cultura del masaje.

Deseo que este encuentro esté lleno de voluntad para aprender, para compartir, para crecer y asumir la vida con conciencia.

Mauricio López López

MISIÓN

Formar terapeutas profesionales con visión holística y capacidades técnicas en el ámbito del masaje, que participen éticamente en el desarrollo sustentable de la conciencia individual y social.

VISIÓN

El colegio aspira a continuar siendo la institución mexicana líder en impulsar la profesionalización del terapeuta corporal manual y de la normalización y certificación del masaje en México, y con este fundamento difundir la cultura del masaje.

VALORES

Ética: Creer que al trabajar con el cuerpo se está trabajando con el alma.

Profesionalismo: Todos los conocimientos que se imparten son en estricto apego a su origen con la formación holística y cumplimiento de la norma vigente en masaje para nuestro país, adicionando permanentemente visiones globales.

Compromiso: Trabajar con estricto apego al origen de las técnicas.

LEMA

“POR UNA CULTURA DEL MASAJE”

ÍNDICE

Presentación	3
Introducción.....	7
Medicina ayurvédica	9
Fundamentos de la Medicina Ayurvédica.....	10
Características fundamentales de la Medicina Ayurvédica.....	12
Dosha	14
Los humores biológicos o Tridoshas	16
Sugerencias dietéticas para los Doshas	22
Diagnóstico de los doshas	29
Test.....	32
Masaje Abhyanga (manos amorosas).....	37
Propiedades y características de los aceites esenciales y vehiculares	41
Digitopresión corporal según el Dosha	48
Acondicionamiento del espacio físico.....	49
Indicaciones para el usuario	50
Enfermedades según el Ayurveda.....	51
El terapeuta ayurvédico, prácticas sugeridas.....	52
La respiración en el Ayurveda.....	54
Los cinco elementos Pancha Mahabhutas	56
Anatomía energética.....	59
Canales energéticos: Nadis	69
Puntos vitales. Marmas	72
Los siete tejidos: Dhatus	77
Esencias sutiles.....	79
Los tres desechos: Malas.....	81
Los trece canales de distribución fisiológica. Srotas	82
Movimientos básicos del Masaje Ayurveda	84
Masaje Abhyanga.....	85
Protocolo general del Masaje Abhyanga	86
Otros masajes ayurvédicos que se imparten en el Colegio	103
Bibliografía.....	109



INTRODUCCIÓN

El hombre lleva un ritmo de vida tan vertiginoso que se olvida cada minuto de sí mismo y se convierte en su trabajo, su coche, su casa... todo, menos él mismo. La espiritualidad, el compañerismo, el contacto, el descanso, son sólo palabras, incluso podrían ser deseos que reprimimos todos los días. Y entre frustración, tensión, estrés, etc., el cuerpo se debilita y el alma también, por ello la medicina del nuevo siglo nos regresa más al inicio de la historia, donde las enfermedades eran sanadas con hierbas, toques, aceites y mil herramientas extraídas de la naturaleza. Ayurveda va más allá de corregir lo que está mal en el cuerpo, es la medicina del alma que le da vida al cuerpo y busca la salud cotidiana a través de la armonía interna con el exterior; en pocas palabras, podríamos resumirlo en el amor por vivir.

Un momento de sentir, escuchar, ver nuestro interior es un momento de amar y renacer que se puede experimentar al recibir este contacto amoroso que es el masaje. Por esto y más Ayurveda es la ciencia de la vida, de la belleza, de la plenitud pero sobre todo de la salud.

El tacto es una de las formas de comunicación humana más completas. No es necesario hablar, abrir los ojos o afinar los oídos para sentir y escuchar lo que nos transmite el contacto a través de las manos. Desde tiempos ancestrales, el ser humano ha descubierto en las diferentes formas de masaje, sistemas amables para comunicar y cuidar de sí mismo a través del trabajo corporal, siendo una poderosa herramienta para disfrutar de una salud natural.

Las culturas más antiguas han dedicado siglos de su historia al estudio del irresoluble misterio de la vida, al entendimiento del cuerpo humano y a la conservación de la salud, la belleza, la longevidad, coincidiendo todas con una concepción holística del ser humano.

Además de los aspectos físicos y materiales, tienen presentes los aspectos sutiles o energéticos, que abarcan la mente, las emociones y el espíritu, los cuales, aunque resultan invisibles a nuestros ojos, son determinantes para mantener la salud del cuerpo y de la mente como el bienestar general.

Desde sus orígenes, el sistema de medicina tradicional de la India, conocida como Ayurveda, se ha basado en el principio de que todos los seres vivos forman parte del universo, constituyendo en sí mismos un microcosmos indivisible de todo aquello que les rodea. Desde esta visión, se confiere una prioridad esencial a preservar la vida en el más alto nivel de bienestar, cultivando la salud física, mental y espiritual para llegar a disfrutar de una vida longeva con vitalidad, lucidez y paz interior.

MEDICINA AYURVÉDICA

Ayurveda, nombre formado por dos palabras sánscritas: ayu (vida) y veda (conocimiento); generalmente se interpreta como “ciencia de la vida”. Las fuentes de esta ciencia se remontan a unos 2,500 años antes de Cristo, transmitidas por los Rishis, hombres de sabiduría eterna, a través de los antiguos textos sagrados de la India: los Vedas. Unos mil años más tarde, aparecen los primeros tratados médicos que existen en sánscrito, el Charaka Samhita y el Sushruta Samhita (texto quirúrgico), considerados los más completos y detallados que se conocen sobre la Medicina Ayurvédica. Ambos textos constituyen un tratado para la conservación de la salud, describen los procedimientos tanto médicos como quirúrgicos, así como las técnicas de masaje que activan la energía vital. Por su notoria antigüedad, los principios de la Medicina Ayurvédica han tenido influencia sobre otras importantes medicinas tradicionales, pero también han estado influidos por los sistemas médicos de las diferentes culturas que posteriormente invadieron la India (aunque no por ello perdieron sus fundamentos originales).

Este sistema de curación se ha desarrollado tradicionalmente dentro de los diferentes aspectos de la vida cotidiana de la India. Como todas las medicinas, la Ayurvédica trata las diferentes enfermedades mediante métodos y tratamiento específicos. Sin embargo, su principal objetivo es la prevención y el mantenimiento de la salud, fortaleciendo al máximo la constitución de cada persona (para así alcanzar una gran longevidad con vitalidad), favoreciendo un alto nivel en el desarrollo de la conciencia y una amplia visión de la naturaleza espiritual del ser humano.



FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA AYURVÉDICA

PRINCIPIOS BÁSICOS

- Todo lo que existe en la tierra y más allá de ella es un ser vivo consciente, incluso la tierra misma es un organismo viviente, al igual que cada planeta, cada estrella y todas las fuerzas naturales.
- El pensamiento védico se basa en la certeza de que el cosmos en su totalidad, como un ente manifiesto o no manifestado, forma parte de un ABSOLUTO.
- El absoluto es indescriptible dentro del lenguaje humano y se intenta apenas describir denominándolo como lo Verdadero, lo Armonioso y lo Vasto; los Rishis lo explican de la siguiente manera: “La realidad existe (es verdadera), tiene un orden o ritmo natural que se autoperpetúa y se autocorrigie (es armoniosa), y lo abarca todo, extendiéndose más allá de los más remotos límites de la imaginación humana (es vasta).”
- Somos un microcosmos dentro de un macrocosmos, donde todo lo que existe en el vasto universo externo (el macrocosmos) aparece también en el cosmos interno del ser humano (el microcosmos).
- Un sistema sano es aquel que está hecho de unidades sanas que funcionan conjuntamente en una relación sana, de modo que el bienestar de un ser humano o individuo determinado va de la mano con el bienestar de la comunidad, de la Tierra, y del cosmos.
- El objetivo del Ayurveda es crear y mantener una relación armoniosa entre Macrocosmos y Microcosmos, es decir la unión con el Absoluto, y se logra estableciendo una correcta relación con lo Relativo.



- El pensamiento védico se basa en su flexibilidad, en su capacidad de adaptarse a dejar de ver el mundo como una dualidad y vislumbrarlo como una totalidad, como uno solo, es decir, se adapta a lo paradójico, y lo hace porque su lenguaje es bifásico de la paradoja, y no el lenguaje lineal de la ciencia moderna que nos obliga a ajustarnos a un significado específico y limitado.
- La salud es el estado normal del cuerpo, la enfermedad es el estado anormal.
- La conservación, la transformación y el movimiento son características generales de la vida; esta realidad se expresa tanto a nivel orgánico como a nivel celular, mental y emocional.

Durante el proceso de la creación se manifiestan los tres atributos o principios (Gunas), que constituyen la base de la existencia, representados en tres campos que a su vez constituyen cada una de las partes del ser humano:

1. Sattva Guna: La conciencia subjetiva; el cuerpo espiritual.
2. Rajas Guna: La energía y el movimiento; el cuerpo energético.
3. Tamas Guna: La solidez y la materia; el cuerpo físico, del cual surgen los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra) presentes en todo el mundo material.

Según la Medicina Ayurvédica es necesario mantener la armonía entre estos tres principios, ya que constituyen una unidad inseparable, siendo esencial tenerlos en cuenta en cualquier proceso curativo psicofísico y energético.

FILOSOFÍA SANKHYA

Al igual que el tantrismo y el yoga, Ayurveda tiene sus raíces en la filosofía trascendental *Sankhya*; según esta filosofía, la vida es una evolución de la conciencia pura o espíritu (Purusha) y del principio creativo o material (Prakriti o Prakruti), de forma que al interrelacionarse crean el mundo físico con los elementos y sus leyes.

CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LA MEDICINA AYURVÉDICA

Para la Medicina Ayurvédica cada sustancia tiene numerosas características, y durante milenios se ha dedicado al estudio de las cualidades en las diferentes materias y a la forma en que éstas influyen sobre los seres vivos.

El exceso de alguna de las dos características que están presentes en la actividad constante produce una deficiencia en la característica opuesta, ocasionando un desequilibrio. En el tratamiento, es importante tener presente esta relación y valerse de los opuestos para que desaparezca el exceso o se equilibre la deficiencia, de manera que se recupere el equilibrio perdido.

Los cinco elementos también pueden ser descritos por las características fundamentales que contienen, lo cual puede facilitar la comprensión de los procesos de alteración cuando se presenta algún desequilibrio en el organismo.

PAREJAS DE CARACTERÍSTICAS O CUALIDADES	
Parejas de Características	Actividad Constante
Pesado/Ligero	Peso
Frío/Caliente	Temperatura
Húmedo/Seco	Ductilidad
Lento/Intenso	Intensidad
Estable/Móvil	Fluidez
Blando/Duro	Rigidez
Claro/Pegajoso	Adherencia
Suave/Áspero	Textura
Sutil/Grueso	Densidad
Sólido/Líquido	Viscosidad

SATVA	RAJAS	TAMAS	ÓRGANO	CUALIDADES
Sonido	Es la energía o movimiento que une Satva y Tamas.	Éter	Oído	Sonidos sutiles, ausencia de resistencia, infinito, ligero.
Tacto		Aire	Piel	Presión, frío, aspereza, sequedad.
Vista		Fuego	Ojos	Calor, luz, actividad, claridad acidez.
Gusto		Agua	Lengua	Líquido, frío, viscoso, suave.
Olfato		Tierra	Nariz	Sólido, pesado, estable, lento, inmóvil.

TEORÍA DEL MANEJO DE LA ENERGÍA

En el masaje Ayurvédico como en todas las culturas orientales, se sabe que además de las fuerzas físicas y mentales de nuestro mundo, existe detrás de este mundo material un campo de vibraciones sutiles y corrientes energéticas; los desequilibrios de dichas fuerzas se derivan de este campo sutil. Es por eso que la Medicina Ayurvédica trabaja a través de la manipulación del cuerpo físico y el cuerpo energético/astral donde nacen las enfermedades. Dichas enfermedades surgen debido a preocupaciones y emociones constantes que generan una importante acumulación de toxinas y bloquean la energía del cuerpo.

Una de las principales metas de este masaje es desbloquear los canales energéticos para lograr una perfecta armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu.



DOSHA

Cada uno de nosotros hereda una mezcla única, la cual crea nuestras características específicas mentales y físicas. Por lo que podríamos definir un Dosha como el resultado de un compuesto entre la naturaleza química, la estructura física y la conducta de cada persona, lo que podríamos definir como Personalidad.

También a los Doshas se les refiere como humores y a su sistema completo como Tridosha o Sistema de los tres Doshas. Cada uno actúa específicamente en ciertas áreas corporales y maneja determinadas sustancias biológicas. Cada persona tiene los tres Doshas pero generalmente hay uno o dos que predominan. Un funcionamiento coordinado y equilibrado de los tres Doshas sustenta la vida y ayuda a mantener la salud, su desequilibrio provoca la decadencia en el cuerpo y los trastornos de la personalidad.

PRAKRITI

La combinación exacta personal de los tres Doshas es el Prakriti (naturaleza o primera creación), es decir, el Dosha con el que nacemos es la “Constitución”, una vez identificada nos permite establecer el perfil total. Es en el momento de la fecundación en que se determina la constitución esencial del individuo, según las proporciones de Vatta, Pitta y Kapha que están presentes en el cuerpo de los padres en el momento de la fecundación, el Prakriti esencial del individuo, o sea su constitución psico-corporal. Sin embargo la combinación de las tres energías sutiles o la Tridosha, varían según el medio ambiente (que también está compuesto de Tridosha), la morfología regional donde vivimos, la alimentación y nuestras actividades diarias.



VIKRUTI

Además de la constitución inherente o Prakriti, tenemos lo que podemos denominar la situación del momento, en caso de que nuestro Dosha sufra cambio a otro Dosha, que representa la condición actual o Vikruti.

Cuando una persona se encuentra bastante equilibrada y no presenta trastornos, se entiende que existe un equilibrio entre su Prakriti (condición normal) y su Vikruti (situación temporal). Pero nuestro ritmo de vida, la alimentación desordenada, la edad, las emociones no asumidas o vividas y el entorno pueden producir constantemente desequilibrios menores que se reflejan en Vikruti y que también pueden clasificarse según los Doshas. Un ejemplo de esta situación puede ser el hecho de que, de pronto, experimentemos una alteración en las cualidades de nuestra piel y cabellos, o en la forma de conciliar el sueño y de soñar. Esto significa que nuestra constitución normal ha cambiado a una nueva situación y es el Vikruti avisando que algo está desequilibrado. Al percatarnos de este cambio, es necesario tratarlo hasta la desaparición de los síntomas para así equilibrar nuestra constitución.

El desequilibrio en los Doshas es el primer signo de que el alma, la mente y el cuerpo no están en perfecta armonía. La teoría Ayurvédica enuncia que todas las enfermedades comienzan con un desequilibrio o estrés en la conciencia individual.

AGNI

Una mala alimentación provocará una alteración del Agni (el fuego digestivo o biológico) y luego la incorrecta digestión del alimento por consiguiente formará toxinas (ama), la acumulación de ama provocará después la enfermedad.

LOS HUMORES BIOLÓGICOS O TRIDOSHAS

Vatta, Pitta y Kapha, conocidos como Doshas, son las fuerzas vitales que constituyen la naturaleza química de todos los organismos vivos. Para mantener la salud es necesario que exista un equilibrio entre los tres, ya que cuando se presenta un exceso o deficiencia de alguno de éstos aparecen síntomas que si no los atendemos a tiempo pueden desencadenar la enfermedad.

TIPOLOGÍA VATTA

Significa “viento” y deriva de los elementos éter y aire. Puede definirse como la energía sutil que rige el movimiento biológico, ya que representa la fuerza que mueve las cosas, por lo que siempre ha de estar presente. Sin Vatta, los otros dos humores perderían la fuerza motriz y no podrían actuar. Es el principal impulso del sistema nervioso, del cual depende nuestra capacidad de adaptación y de comprensión. También controla el equilibrio sensorial y mental. Es responsable de todos los cambios sutiles del metabolismo, gobierna la respiración, el parpadeo, los movimientos musculares y titulares, las pulsaciones del corazón (expansión y contracción), los movimientos del citoplasma y de las membranas celulares.

Los órganos propios de Vatta son el intestino grueso, la cavidad pélvica, los huesos, la piel, los oídos, los muslos, las orejas y los tejidos nerviosos.

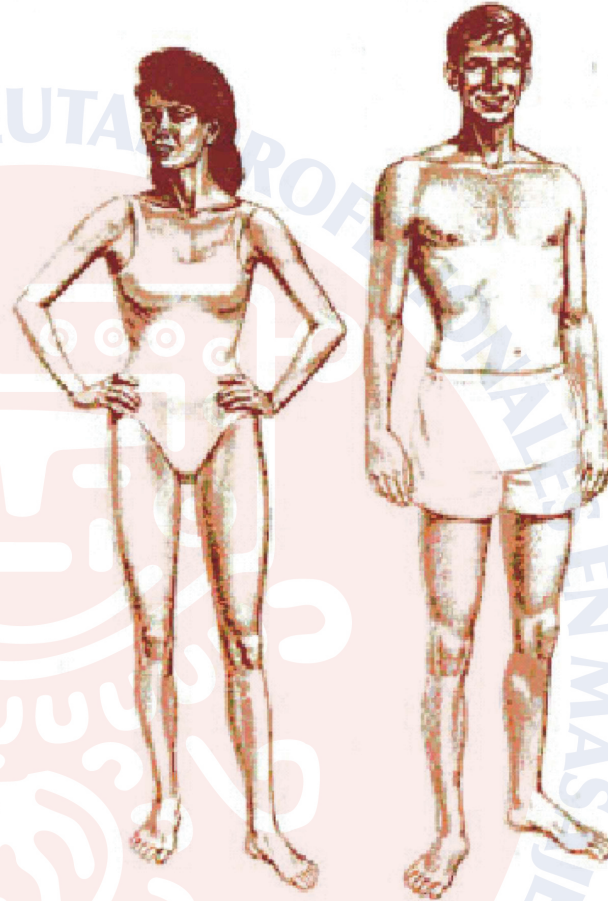
De manera que cuando el cuerpo desarrolla un exceso de Vatta, se almacenará principalmente en estas zonas.

Para potenciar Vatta es necesario seguir una alimentación sana, respirar aire puro y desarrollar una conexión con la energía interior.

La gente Vatta, en general, es delgada, baja de peso y estructura ósea ligera, entusiasta, sensitiva, acelerada, aprehensiva, nerviosa, creativa, inestable, impaciente, miedosa, reflexiva, ansiosa, irritable, temerosa, insegura, creativa, errática, propensa a reumatismo, artritis, ansiedad, infertilidad e impotencia, trastornos cardíacos, les gusta un ambiente caluroso, una concentración intelectual prolongada puede afectar su salud, muy habladores o muy parcos, ágiles, de movimientos rápidos, hiperactiva, irritable, no le gusta el frío, mucho pelo, sudan poco, labios delgados. .

Incrementa Vatta: exposición al frío, ayunos prolongados, sentimientos de remordimiento y culpabilidad, exceso en relaciones sexuales, lesiones, pérdida de sangre.

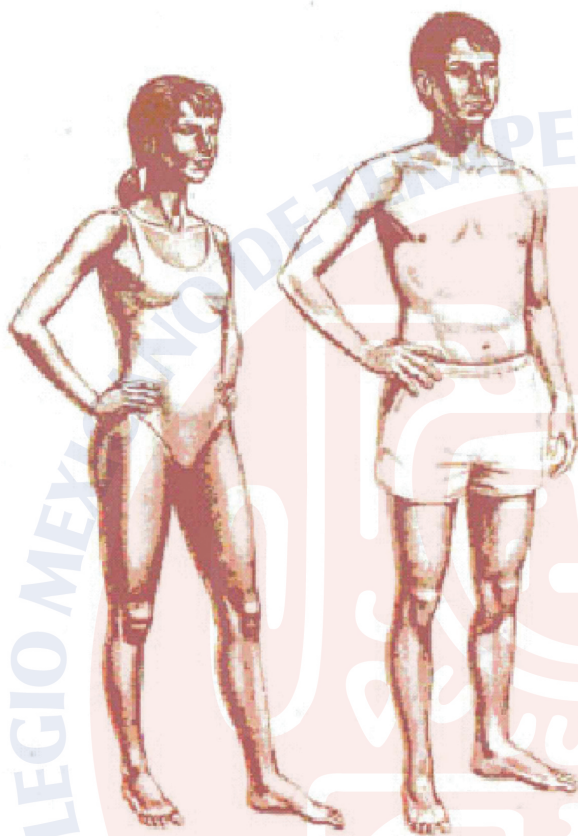
Signos de un Vatta bajo: falta de apetito, rigidez del cuerpo y boca, piel seca, insomnio, reacción lenta, actitud tímida, bostezos frecuentes, vértigo, excremento muy oscuro.



TIPOLOGÍA PITTA

Se entiende como el calor, la fuerza que quema y transforma. Está formado por la combinación de los elementos fuego y agua. Representa el humor biológico del fuego y es la energía calorífica del cuerpo que se manifiesta en el metabolismo.

Es responsable de las sensaciones de hambre y sed, al igual que determina nuestra posibilidad para digerir las diferentes vivencias y nuestra capacidad para percibir la realidad. En el ámbito emocional se manifiesta positivamente a través del entusiasmo por la vida, la capacidad de reír y sentir dicha; y negativamente



a través de las sensaciones ardientes que suscitan sentimientos de competitividad, ira, odio y celos (por cuya naturaleza poco sana es necesario saber controlar cuando se observa que invaden el cuerpo). Pitta gobierna la digestión, la absorción, la asimilación, la nutrición, el metabolismo, la temperatura corporal, la pigmentación de la piel, el brillo de los ojos, la inteligencia y el entendimiento.

Los órganos propios de Pitta son el intestino delgado, el estómago, las glándulas sudoríparas, la sangre, las grasas, los ojos, el pelo y la piel. Estos serán los que se verán afectados principalmente cuando se presente un exceso o se produzca una deficiencia de Pitta.

La gente Pitta, en general, gusta de la actividad física, su metabolismo es bueno, su musculatura y huesos son moderadamente desarrollados, intelectualmente alerta, metódica, organizada, buenos líderes, impaciente, agresiva, precisa, lógica, efusiva, tajante, terca, intolerante, impaciente, necesitan comer y beber regularmente, propensa a hipertensión, úlceras estomacales, enfermedades infecciosas, hepatitis y psoriasis; su altura es mediana, cambian de peso fácilmente, intolerantes al calor, de órganos delicados, piel clara o roja, propensos al acné, sudan mucho, de pelo suave, enegía sexual potente.

Incrementa Pitta: alimentos alcalinos, comida muy condimentada, alimentos y bebidas que dan la sensación de calor, exposición al sol, cólera, digestión en proceso.

Signos de un Pitta bajo: olor del cuerpo, sudoración excesiva, hambre y sed anormal, inflamaciones de la piel, salpullido, acné, herpes, bochornos, irritable y colérico.

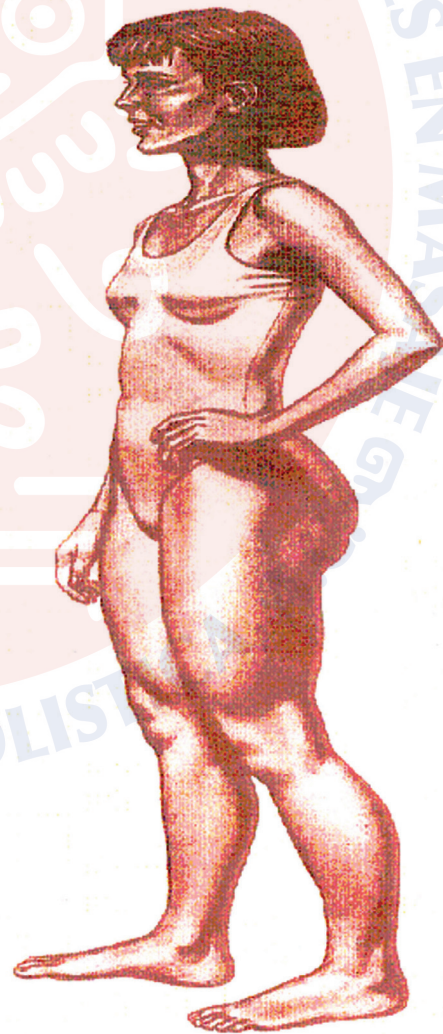
TIPOLOGÍA KAPHA

Es el humor estructural que une las cosas. Significa “agua biológica o flema”, y se deriva de la combinación de los elementos agua y tierra. Kapha compacta los elementos en el cuerpo proporcionando el material para la estructura física, la estabilidad y la fuerza de cohesión. El elemento agua en Kapha, fisiológicamente es el responsable de la fuerza y de la residencia natural de los tejidos corporales. Kapha representa la fuerza estabilizadora que permite asentar, controlar y reunir las naturalezas Vatta y Pitta, ya que sin la presencia de Kapha éstas dispersarían toda su energía. Esto hace que sea la base física y emocional que da sustancia a nuestro cuerpo, proporcionando la fibra a nuestros tejidos.

Kapha lubrica las articulaciones, humecta la piel, ayuda a curar los hematomas, llena los espacios del cuerpo y da energía al corazón y a los pulmones. Igualmente, mantiene el sistema inmunitario aportando fuerza y vigor. En los aspectos emocionales Kapha se expresa en los sentimientos de compasión, perdón y amor, potenciando cualidades como la calma, la tolerancia y la valentía. Su presencia confiere fuerza mental, emocional y física.

Los órganos propios de Kapha son el estómago, el pecho, la garganta, la cabeza, la nariz, la boca, las articulaciones, la linfa, el páncreas y las secreciones mucosas de todo el cuerpo.

La gente Kapha, en general, es de constitución fuerte, huesos anchos, no les gusta la prisa, soportan una prolongada actividad física, prudentes, seguros de sí mismos, mantienen la calma bajo presión, gente de confianza y de fiar, pacientes, les complace hacer favores, prósperos hombres de negocios, cuando están fuera de equilibrio pueden ser avaros, dados



a la lujuria sexual, perezosos y letárgicos, pasivos, concisos, prudentes, seguros, ambiciosos, avaros, propensos a problemas digestivos, mala circulación, resfriados, bronquitis, cáncer de pecho, enfermedades pulmonares, pueden ser altos, robustos o achaparrados, lentos en sus actividades y movimientos, se ponen a dieta, son de piel espesa y oleosa, no les gusta el frío, escasa transpiración, hambre moderada, meditativos, creyentes, aversión al cambio, les gusta dormir.

Incrementa Kapha: comidas saladas, aleslinas y grasosas, pereza, vida sin motivación, falta de ejercicio, dormir durante el día, mínima diversión.

Signos de un Kapha bajo: excesiva necesidad de dormir, sabor dulce en la boca, sialorrea, cuerpo pesado, frío, náuseas, picazón en la garganta, excremento pálido, depresión, falta de motivación.

DIFERENTES CONSTITUCIONES HUMANAS Y SUS CARACTERÍSTICAS SEGÚN LOS *DOSHAS*.

	Vatta	Pitta	Kapha
Estatura y tamaño	Bajo o alto, delgado	Medio, moderado	Alto, corpulento
Peso	Escaso, huesos prominentes	Moderado, tono muscular	Pesado, firme
Piel	Oscura, seca, rugosa, con pecas	Clara, blanda, cálida, rosada	Gruesa, pálida, fría, grasosa
Cabello	Seco, áspero, frágil	Débil, canoso, calvo	Grueso, suave, graso
Ojos	Pequeños, apagados	Penetrantes, afilados	Grandes, atractivos
Apetito	Variable, escaso	Bueno, excesivo	Regular sin excesos
Sabores preferidos	Dulce, ácido, salado	Dulce, amargo, agrio	Picante, amargo, agrio
Sed	Variable	Excesiva	Escasa
Evacuación	Seca, dura, estreñida	Blanda, suelta	Regular, dura, lenta
Pulso	Rápido de 80 a 100	Intermitente, de 70 a 80	Lento, regular de 60 a 70
Actividad física	Muy activa, cambiante	Moderada, motivada	Letárgica, constante
Sensibilidad	Frío, viento, sequedad	Calor, fuego	Humedad, oscuridad
Mente	Inquieta, activa	Agresiva, inteligente	Calmada, lenta
Habla	Rápida, constante	Argumentativa, aguda	Tranquila, monótona
Sueño	Escaso, superficial	Fácil, moderado	Pesado, prolongado
Sueños	Volar, escalar, correr	Fuego, guerra, lucha	Lagos, montañas
Temperamento	Inseguro, irresoluto	Agresivo, irritable	Calmado, agradecido
Fe	Cambiante	Fanática	Sostenida

Vatta

Aspecto demacrado, cutis oscuro, piel seca, deseo de alimentos tibios y calientes, temblores, debilidad, insomnio, delirio, vértigo, deterioro de las funciones motoras y sensoriales, flatulencia, estreñimiento, rigidez física.

Incapacidad para trabajar, pérdida de actividad, depresión, pérdida de conciencia, señales de aumento de Kapha, dificultad respiratoria, problemas circulatorios.

Pitta

Signos de exceso

Piel, ojos, orina y heces amarillas, hambre y sed, sensación de quemazón, ansia o deseo de alimento refrescante, sueño menguante, pérdida de fuerza, debilidad de los órganos de los sentidos, ansiedad, irritabilidad, celos.

Signos de deficiencia

Debilitamiento del sistema digestivo, pérdida de interés sexual, disminución del calor corporal, dificultad o torpeza en el movimiento, fatiga visual e inquietud.

Kapha

Digestión débil, pesadez, torpeza, frío, salivación excesiva, sueño excesivo, falta de motivación, rigidez en las articulaciones, fatiga mental, nerviosismo, acumulación de líquidos corporales, náuseas después de las comidas.

Sequedad, vértigo, sensación de quemazón interna, sensación de vacío en las zonas de Kapha, articulaciones flojas, debilidad, insomnio, palpitaciones, temblores, tos.



SUGERENCIAS DIETÉTICAS PARA LOS DOSHAS

VATTA

VEGETALES: Espárragos, remolacha, repollo, coliflor, espinacas, cebollas y guisantes cocidos, zanahorias, cilantro, pepinos, rábano, anís, ajo, vainitas, ají verde, ajo, mostaza verde, aceitunas negras, nabo, camote, zapallo, tomates, berros y zapallo italiano. Evite alcachofas, brócoli, col de Bruselas, repollo, coliflor, choclo, berenjenas, lechuga, champiñones, aceitunas verdes, pimentón, papas blancas y perejil.

FRUTAS: Manzanas, paltas, cerezas, coco, dátiles e higos frescos, uvas rojas y moradas, kiwi, limones, mangos maduros, melones, naranjas dulces, papayas, duraznos, piña, ciruelas, pasas, fresas y tamarindo. Evite frutas secas, manzanas crudas, dátiles e higos secos, ciruelas, peras, granadas y sandía.

LÁCTEOS: La mayoría de los lácteos son recomendables para los Vatta. Mantecquilla, queso, crema agria, ricota, leche de cabra y yogurt líquido. Evite quesos amarillos, yogurt natural y helados.

SEMILLAS: Trigo, avena cocida y arroz. Evite cebada, cereales de maíz, centeno, yuca, afrecho de trigo.

PROTEÍNAS: Carne de cordero, pato, pollo, pavo, huevos, pescado, salmón, sardinas, atún, mariscos, ostras y jaibas. Evite cerdo y conejo.

AZÚCARES: Fructosa, jarabe de arroz, miel y melaza. Evite el azúcar blanca.

ACEITES: La mayoría, en especial oliva, ghee y aceite de sésamo. Evite el aceite de linaza.

NUECES: Todas, pero en poca cantidad.

ESPECIAS: Pimienta negra, cilantro, mostaza, algas marinas, vinagre, soya, albahaca, cardamomo, canela, comino, anís, menta, cúcuta, vainilla, clavos de olor, ajo, jengibre, orégano, nuez moscada, romero, salvia, estragón y tomillo. Evite chocolate, rábano y brotes.

BEBIDAS: Leche de almendras, cidra de manzana, jugos de zanahoria, cereza y uvas, mango, naranja, papaya, piña, durazno, leche de arroz, jugos agrios, leche de soya, vino y cerveza ocasionalmente. Casi todas las clases de té. Evite jugos de manzana, peras, granada, ciruelas, tomate, té negro, bebidas con cafeína y gaseosas, cebada, chicoria, diente de león, jazmín, té de fresas, violeta, hierba mate.

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS: Vitaminas A, B, B12, C, D, E y aminoácidos. Minerales como calcio, magnesio, hierro y zinc. El polen de abeja y la jalea real. Evite levaduras y cebada.

El balance

Vatta se localiza en el intestino grueso y controla los órganos de la mitad inferior del cuerpo. Es responsable de todos los movimientos tanto musculares como nerviosos y de la eliminación de todos los desechos del cuerpo. Está directamente relacionado con el proceso del pensamiento y con el estrés. Las condiciones externas de la piel y el pelo nos indican el estado de Vatta, ya que la sequedad y aspereza nos indican altos niveles de Vatta. Los sabores dulce, agrio y salado lo disminuyen y el amargo, picante y astringente lo aumentan.

Vatta se encuentra elevado en las primeras horas de la mañana y en la edad avanzada. Es la fuerza dominante que mueve a los otros dos Doshas y se encuentra presente en todas las enfermedades. Puede controlarse aumentando Pitta, Kapha o ambos, resultando en un balance. El concepto de balance es relativo a la constitución de la persona y balance no significa tres partes iguales de cada dosha sino más bien el regreso del individuo a la mezcla original de su constitución. Por ejemplo, una persona predominantemente Pitta con algo de Vatta y poco de Kapha, deberá aumentar Kapha para buscar el balance.

Si deseamos disminuir solamente Pitta, entonces se deberá aumentar tanto Kapha como Vatta. En condiciones donde Vatta se encuentra alto es mejor aumentar Pitta y Kapha en partes iguales. Si la condición Vatta irrita a Pitta (calor, inflama-

ción, ira), deben usarse hierbas y comidas tipo Kapha. Si la condición Vatta es tipo Kapha (humedad, lentitud, letargo), entonces deberán usarse hierbas y comidas tipo Pitta para lograr la disminución de Vatta.

El aceite es bueno para las condiciones Vatta tanto para consumo interno como para aplicación externa y aquellos aceites considerados calientes (sésamo, almendras) son los mejores para pacificar Vatta. El aceite de ricino es excelente para limpiar toxinas internas y los masajes con aceite tibio alimentan la piel, los huesos y los nervios.

Para eliminar Vatta es necesario eliminar todas las comidas frías y secas tales como las comidas envasadas y las galletas. Igualmente, el pan y los sabores astringentes tienden a agravar Vatta. Bebidas frías y gaseosas deben evitarse, así como platos complejos cuando Vatta es alto. Los Vatta digieren mejor las comidas simples y las bebidas calientes. Las carnes ayudan a cimentar a Vatta y son mejor asimiladas en las sopas.

La meditación y los momentos tranquilos durante el día son importantes para Vatta. Deben evitar el estrés, el miedo y la ansiedad; deben buscar la regularidad en los hábitos de vida. Para ellos es importante cultivar amor a la casa y valores Kapha como solidez, romanticismo y satisfacción de las emociones. Con frecuencia los problemas de autoestima o simplemente la falta de amor son la causa de esos hábitos Vatta tan dañinos. La capacidad de amar y de recibir amor es el gran balance de los Vatta.

PITTA

VEGETALES: Dulces y amargos, espárragos, brócoli, guisantes, bruselas, repollo, coliflor, porotos verdes, lechuga, champiñón, cilantro, betarraga, puerros, zapallo, papas, zapallo italiano. Evite los vegetales penetrantes, como remolachas y zanahorias crudas, berenjenas, ajos, cebollas, espinacas, rábanos, mostaza, aceitunas verdes, ají picante y tomate.

FRUTAS: Frutas dulces, manzanas, dátiles, granada, sandía, paltas, higos, mangos, melones, naranjas, piñas, ciruelas, pasas, uvas rojas y cerezas. Evite las frutas agrias, naranjas, fresas, tamarindo, uvas verdes, plátanos, limones y papaya.

LÁCTEOS: Mantequilla sin sal, ricota, leche de soya y ghee. Evite quesos amarillos, crema agria, suero de leche y yogures congelados y con frutas.

SEMILLAS: Trigo, arroz basmati, cereales secos, granola, afrecho de avena y de trigo, tapioca y cebada. Evite el pan con levadura, el centeno, maíz, mijo y arroz integral.

PROTEÍNAS: Pollo, pavo y productos de soya, clara de huevo. Evite la yema del huevo, pescados, mariscos y carnes rojas.

AZÚCARES: Fructosa, jarabe de arroz. Evite miel y melazas.

ACEITES: Coco, oliva, soya, maravilla. Evite el aceite de maíz, almendras y sésamo.

NUECES: Todas excepto el coco.

ESPECIAS: Evite todas las especias, excepto albahaca, comino, jengibre, menta, perejil, vainilla, cilantro, canela, anís, cúrcuma, pimienta negra y cardamomo.

BEBIDAS: Leche de almendras, jugos de manzana, cerezas, uvas, mango, peras, durazno, ciruelas, vegetales mezclados, granada, leche de soya con arroz, cerveza ocasionalmente, té negro y todos los tés astringentes. Evite las bebidas alcohólicas fuertes y el vino, cidra de manzana, gaseosas, café, chocolate, bebidas con hielo, limonada, jugo de naranja, de piña, granada, papaya y tomate, el té de albahaca, canela, clavo de olor, eucaliptos, jengibre y salvia.

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS: Vitaminas D y E, minerales como calcio, magnesio y zinc. Evite los aminoácidos, el polen de abeja, la jalea real, las vitaminas A, B, B12, y C. Para los Pitta no se recomienda el hierro.

El balance

Pitta es caliente, aceitoso, intenso, ligero y líquido. Se ubica en el intestino delgado y controla la digestión, el metabolismo, el calor del cuerpo y la transformación de la materia y de la información sensorial. Temperaturas altas o bajas corresponden directamente con Pitta así como el color del cutis. Un cutis rojizo indica la presencia de Pitta más que el pálido y blancuzco. Los sabores dulce, amargo y astringente disminuyen Pitta, mientras que el agrio o ácido, salado y picante lo aumentan. Pitta se encuentra elevado en la mitad del día y en la mitad de la vida.

La explosión de emociones intensas indica que Pitta está muy alto y debe disminuirse. Sensación quemante en cualquier parte del cuerpo, ardor o inflamación son una expresión del exceso de Pitta. Baja temperatura corporal, letargo, pesadez de la mente, indican falta de Pitta. La meditación, contemplación y tranquilidad tienden a disminuir las emociones ardientes asociadas con Pitta. Un ambiente estable y amo-

roso en la casa también ayuda a evitar el recalentamiento de Pitta. Un estilo de vida sátvico (puro, sano) es lo más importante para las personas Pitta ya que son ellos quienes tienden a dominar, a controlar y agredir a otras personas. Comer y vivir de manera sátvica es el mejor camino para disminuir sus emociones intensas.

Pitta puede disminuirse al aumentar Kapha. En general una dieta y estilo de vida Kapha es benéfico para las personas Pitta con buena digestión. De presentarse un exceso de aceite y calor en el cuerpo, entonces deberán usarse comidas y hierbas tipo Vatta. Las hierbas frías y amargas son excelentes para disminuir Pitta y desintoxicar la sangre y los órganos Pitta (hígado, bazo, páncreas e intestino delgado). Bebidas y comidas refrescantes deben tomarse para disminuir Pitta cuando está agravado. Las comidas condimentadas y picantes deben evitarse cuando Pitta está alto.

Los problemas digestivos de Pitta deben también considerar Vatta ya que ambos están relacionados en problemas crónicos de indigestión. En ocasiones, Pitta baja o Vatta sube y agrava al otro Dosha. Ya que Pitta controla la mezcla de la bilis con la comida, Vatta se ve directamente afectado cuando Pitta no funciona correctamente. La diarrea es tanto un problema Pitta como Vatta, así como la constipación.

La mala absorción intestinal es un problema Pitta directamente relacionada con un estado de Agni bajo de Gañi (fuego), así que éste debe aumentarse con hierbas apropiadas y otras medidas adecuadas. Dietas de granos simples y vegetales al vapor deben consumirse con los condimentos correctos para aumentar lentamente el Gañi. La mejor terapia para Pitta es estabilizar el estado mental y emocional así como masajes con aceites de oliva y coco.

KAPHA

VEGETALES: Alcachofas, espárragos, betarraga, brócoli, bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, cilantro, rábano, berenjenas, anís, ajo, porotos verdes, ají verde, lechuga, champiñón, ajo, zapallo, mostaza, nabos, pimentón, cebolla, guisantes, perejil, frijoles germinados, maíz, papas, espinaca, tomates, berros y alfalfa, zapallo italiano. Evite pepinos, aceitunas, camote, tomates crudos.

FRUTAS: Frutas astringentes, manzanas, compota de manzana, frambuesas, cerezas, higos, duraznos, peras, granadas, ciruelas, pasas y fresas. Evite paltas,

plátanos, peras, coco, dátiles e higos frescos, naranjas, uvas, kiwi, limones, limas, mangos, melones, papayas, piñas, tamarindo y sandía.

LÁCTEOS: Mantequilla sin sal, ricota, leche de soya, ghee, leche y queso de cabra. Evite la mantequilla con sal, leche de vaca, suero, helados, crema agria y yogurt natural o con frutas.

SEMILLAS: Trigo, cebada, maíz, granola, avena, arroz basmati, centeno, afrecho de avena y de trigo, tapioca, cebada. Evite el pan con levadura, avena cocida y arroz blanco.

PROTEÍNAS: Pollo, pescado, conejo, mariscos y pavo. Evite carnes rojas, pollo, pato, cordero, cerdo, salmón, sardinas y atún.

AZÚCARES: Jugos concentrados, miel. Evite la malta de cebada, fructuosa, azúcar blanca y jarabes de arroz.

ACEITES: Maíz, maravilla, ghee y almendra. Evite el aceite de palta, coco, oliva, sésamo, soya y nuez.

NUECES: Todas excepto almendra, coco, pistache, maní y avellana.

ESPECIAS: Todas menos sal.

BEBIDAS: Cidra de manzana, jugos de zanahorias, cereza, uvas, mango, peras, durazno, ciruelas, vegetales mezclados, granada, leche de soya, vino ocasionalmente y todos los té fuertes, canela, clavo de olor, eucaliptos, jengibre, menta, fresas y frambuesas. Evite las bebidas alcohólicas, gaseosas, café, bebidas con hielo, limonada, jugo de naranja, de piña, granada, papaya y tomate, el té de jengibre.

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS: Vitaminas A, B, B12, C, D y E. Minerales como calcio, cobre, hierro, magnesio y zinc. Aminoácidos, polen de abeja y jalea real. Evite el potasio.

El balance

Kapha es frío, oleoso, pesado, denso, estable y suave. Se localiza en el estómago y corresponde a los órganos en la parte superior del cuerpo. Kapha provee cohesión al cuerpo y forma la base y fundación de los otros Doshas. Los sabores picante, amargo y astringente lo disminuyen, mientras que los sabores dulce, agrio y salado lo aumentan. Kapha es más elevado en la mañana y en la infancia.

El sueño excesivo, el letargo y la mente embotada indican que el Dosha Kapha es excesivo y es necesario disminuirlo. La obesidad y la excesiva acumulación de gra-

sas también indican un exceso y con frecuencia un trastorno o mal funcionamiento de Pitta. Debido a que Pitta controla el metabolismo y la digestión, un exceso de Kapha pudiera “apagar el fuego”. De esta manera el aumento de Pitta es en muchos casos la base para el tratamiento de Kapha excesivo. Hierbas y comida calientes pueden ayudar a aumentar Pitta.

La desintoxicación juega un papel importante en el tratamiento de las personas Kapha. El mal funcionamiento del metabolismo permite la acumulación de toxinas en los tejidos del cuerpo. El sistema digestivo, la sangre y el cuerpo entero se contaminan con un alto nivel de materia tóxica. Esta es la causa de muchas enfermedades Kapha tales como la diabetes y obesidad. Una simple falta de energía puede indicar una acumulación tóxica en todo el cuerpo. Las personas tipo Kapha no necesitan estar obesas, lentas y diabéticas para presentar un trastorno de Kapha. El letargo, sueño excesivo, la baja energía, depresión o la falta de motivación son todos signos de Kapha elevado.

Para el Kapha, trabajar en grupo es importante ya que lo mantiene motivado así como relaciones de calidad ya que las superficiales son deprimentes y agotadoras energéticamente. Las actividades al aire libre son benéficas y las comidas deben ser livianas y calientes. Las dietas no deben ser extremas ya que la falta de nutrientes puede impactar negativamente el aspecto fisiológico.

DIAGNÓSTICO DE LOS DOSHAS

En Ayurveda, el concepto de diagnóstico supone la observación continua de las interacciones entre el orden (salud) y el desorden (enfermedad) del cuerpo. Los síntomas de cualquier enfermedad están directamente relacionados con el desequilibrio de los Doshas y cuando entendemos el origen de dicho desequilibrio, podemos entonces proponer un tratamiento para llegar al equilibrio.

Ayurveda realiza un correcto diagnóstico mediante la observación diaria de distintos indicadores como el pulso, la lengua, la cara, los ojos, las uñas y los labios; al revisarlos regularmente el terapeuta puede detectar tempranamente los síntomas patológicos y prevenir o sanar la enfermedad.

DIAGNÓSTICO DEL PULSO RADIAL

El pulso radial se toma con los tres primeros dedos: índice, corazón y anular. Para hacer un examen completo del pulso, el terapeuta se coloca frente al usuario y toma el pulso de cada muñeca. El pulso varía del lado izquierdo al derecho, por esto se debe tomar en ambos lados.

Pulso Vatta

Cuando Vatta es predominante en la constitución, el dedo índice sentirá el pulso con mayor intensidad. El pulso es rápido, estrecho, débil, frío e irregular con una velocidad de 80 a 100 latidos por minuto. Si es irregular y tenue, u oscila como una serpiente, se llama pulso de serpiente e indica que hay exceso de Vatta en el cuerpo.



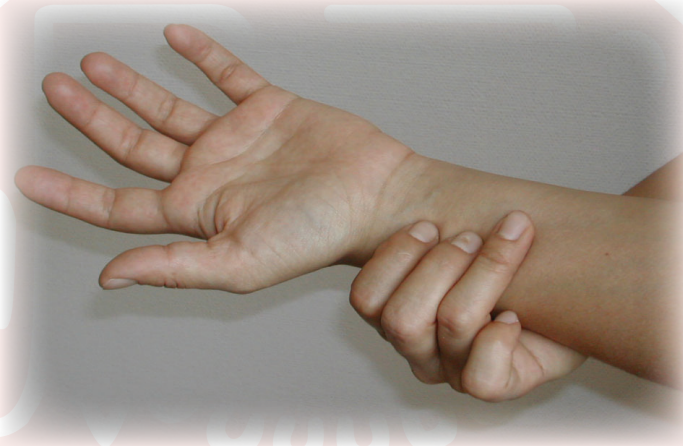
Pulso Pitta

Cuando Pitta es predominante en la constitución, el pulso será más fuerte en el dedo medio, se sentirá activo y excitado, brincará como una rana, por lo que se llama pulso de rana e indica exceso de Pitta. Es un pulso prominente, caliente, moderado y regular con velocidad de 70 a 80 latidos por minuto.



Pulso Kapha

Cuando Kapha es predominante, la palpitación debajo del anular es más notable. El pulso se siente fuerte y su movimiento parece un cisne que flota. Es un pulso lento, fuerte, estable, suave, ancho, regular, tibio con una velocidad de 60 a 70 latidos por minuto.



Se puede sentir cómo varía el pulso durante las diferentes horas del día. También se pueden notar cambios en él después de orinar; cuando se está hambriento o cuando se siente rabia.

TEST

Este cuestionario ayudará al terapeuta para determinar la constitución de su usuario, debemos pedirle que sea lo más objetivo posible al contestarlo, juzgándose tal como es y no como le gustaría ser. Las preguntas son una exhaustiva indagación de las características personales, basadas en la profunda investigación de la ciencia Ayurveda, realizada por Deepak Chopra, su mayor divulgador en Occidente.

INSTRUCCIONES PARA LLENAR EL CUESTIONARIO

Lea cada frase y determine qué puntuación se otorga de 0 a 6. Hágalo con los tres Doshas.

- Sume la puntuación y obtendrá una cifra en cada dosha.
- Tratándose de rasgos físicos bastante objetivos, la elección suele ser obvia. En el caso de las características mentales y la conducta, que son más subjetivas, el lector debería responder según cómo haya sentido y actuado la mayor parte de su vida o, al menos, en los últimos años.
- Sea honesto en la respuesta, los aspectos sobre los que debe contestar no son un juicio acerca de su personalidad, sino una recopilación de datos para que usted sea el dueño de su destino.

- En caso de duda sobre características determinadas, consulte con alguna persona que lo conozca bien.

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

- Todos tenemos elementos de los tres Doshas, nadie es sólo Vatta, Pitta o Kapha. Sin embargo, aquel en el que obtenga más puntuación es el preponderante.
- Comparando los tres resultados, la cifra más alta le proporcionará su Vikruti.
- Si hay dos Doshas con cifras similares, significa que usted se define por una combinación de esos dos biotipos.
- Si usted pertenece a uno de estos Doshas dobles (por ejemplo: Vatta-Pitta o cualquier otra combinación) tendrá que guiarse por las indicaciones que corresponden a ambos, dándole preponderancia a aquel en el que obtuvo más puntuación.
- Si las tres puntuaciones fueron casi iguales, responda nuevamente el test; el biotipo de tres Doshas es poco frecuente.

VATTA	Casi nunca	A veces	Casi siempre
1. Soy vital por naturaleza.	2	4	6
2. Hago todo muy rápido.	2	4	6
3. Incorporo velozmente todo lo nuevo.	2	4	6
4. Soy delgada y no aumento de peso fácilmente.	2	4	6
5. Me cuesta memorizar a largo plazo.	2	4	6
6. Suelo tener gases o estreñimiento.	2	4	6
7. Al caminar, mi paso característico es ligero y rápido.	2	4	6
8. Mis manos y pies suelen estar fríos.	2	4	6
9. Hablo a mucha velocidad.	2	4	6
10. Tengo dificultades para conciliar el sueño o dormir profundamente toda la noche.	2	4	6
11. Mis gestos y movimientos son impulsivos.	2	4	6
12. Soy ansioso y me preocupo fácilmente.	2	4	6
13. Me cuesta tomar decisiones, tengo dudas y cavilaciones.	2	4	6
14. Me molesta el frío más que a otras personas.	2	4	6
15. No me preocupa que mis hábitos de comida y descanso sean irregulares.	2	4	6
16. Cambio de estados de ánimo con facilidad.	2	4	6
17. Soy imaginativo, mi mente está siempre activa, con muchas ideas.	2	4	6
18. Mi piel tiende a secarse, especialmente en invierno.	2	4	6
19. Aprendo rápidamente pero también olvido con rapidez.	2	4	6
20. Soy fácilmente excitable.	2	4	6

PITTA	Casi nunca	A veces	Casi siempre
1. Si me salto una comida o ésta se retrasa, me siento muy incómodo.	2	4	6
2. Soy de carácter firme y lo expreso con energía.	2	4	6
3. Mi funcionamiento intestinal es muy regular.	2	4	6
4. Mucha gente me considera terco.	2	4	6
5. Me incomoda mucho el calor, no me atrae estar bajo el sol.	2	4	6
6. Tengo buen apetito, puedo comer mucho si lo deseo.	2	4	6
7. No siempre lo demuestro pero me irrito fácilmente.	2	4	6
8. Soy exacto y ordenado en mis actividades.	2	4	6
9. Tiendo a transpirar mucho.	2	4	6
10. Me impaciento con frecuencia.	2	4	6
11. Suelo ser autocrítico y también exigente con los demás.	2	4	6
12. Soy perfeccionista en algunos detalles.	2	4	6
13. Me desagradan las comidas calientes y muy condimentadas.	2	4	6
14. Me atraen los desafíos.	2	4	6
15. Mis enfados son explosivos pero no permanecen.	2	4	6
16. Soy assertivo en mi forma de hablar.	2	4	6
17. Me gustan los alimentos fríos y las bebidas heladas.	2	4	6
18. Si la habitación está demasiado caldeada, lo noto más fácilmente que si está fría.	2	4	6
19. No me caracterizo por ser tolerante con quienes disienten conmigo.	2	4	6
20. No suelo tener problemas digestivos.	2	4	6



KAPHA	Casi nunca	A veces	Casi siempre
1. Tiendo a hacer mis cosas de modo lento y relajado.	2	4	6
2. Mi nivel de energía es parejo.	2	4	6
3. Tengo gran resistencia física.	2	4	6
4. No me enojo fácilmente.	2	4	6
5. Por las mañanas tardo en entrar en actividad.	2	4	6
6. Aumento de peso y acumulo grasa con mucha facilidad.	2	4	6
7. Me cuesta incorporar conceptos nuevos pero tengo buena memoria.	2	4	6
8. Puedo saltarme comidas sin problema.	2	4	6
9. Me molesta el tiempo frío y húmedo.	2	4	6
10. Tengo digestión lenta, me siento pesado después de comer.	2	4	6
11. Al caminar, mi paso es lento y medido.	2	4	6
12. Mi temperamento es sereno no me altero con facilidad.	2	4	6
13. Tengo más dificultad que otras personas para adelgazar.	2	4	6
14. Mis malestares más frecuentes tienen que ver con los bronquios y la alergia.	2	4	6
15. Necesito dormir al menos ocho horas para estar bien al día siguiente.	2	4	6
16. No me cuesta perdonar.	2	4	6
17. Mi cuerpo es grande y sólido.	2	4	6
18. Me considero una persona afectuosa y así me ven los demás.	2	4	6
19. Mi piel es pálida.	2	4	6
20. Tiendo a hablar lentamente.	2	4	6

MASAJE ABHYANGA (MANOS AMOROSAS)

Es un masaje específico para equilibrar los Doshas. Tienen un alto poder benéfico sobre nuestro organismo y nuestro espíritu. Es una combinación de movimientos, aceites y hierbas diferentes para cada Dasha.

El poder del Abhyanga consiste principalmente en la forma en que es capaz de eliminar las toxinas que se acumulan en el cuerpo humano con todas las actividades que realizamos día a día, junto con la forma en que nos alimentamos y los hábitos que tenemos en nuestra vida cotidiana.

Con la utilización de aceites calientes con propiedades terapéuticas, se da un masaje en todo el cuerpo. El aceite penetra en la piel y ayuda a eliminar las impurezas y las toxinas. O sea que no solo ayuda a balancear los Doshas, sino que también ayuda a mantener la salud de la piel, de los tejidos y órganos. Combate el estrés, calma las emociones y aclara la mente.

El masaje Abhyanga tradicional se usa para equilibrar la energía del cuerpo, desbloquear los canales y limpiar los Chakras y la sangre.

Para dar este masaje es necesario tener en cuenta que:

- Los aceites siempre se calientan para que penetre y limpie las toxinas e impurezas.
- La aplicación del aceite se debe hacer usando las dos manos, haciendo movimientos firmes y que pongan la presión indicada sobre las zonas del cuerpo tocadas.
- El mínimo de tiempo para que penetre el aceite indispensable son veinte minutos, pero dejarlo más tiempo aumentara el nivel de penetración y absorción. Mas tiempo dentro de nuestro sistema equivale a mejor purificación.

- En la noche la acumulación de toxinas es mayor. Por esto es que, de ser posible, lo mejor es hacer el masaje en las primeras horas de la mañana, justo después de levantarse. Esto elimina las toxinas y relaja.
- Los jabones, las cremas y demás artículos de uso personal cotidiano tienen toxinas y productos químicos, que es lo que estamos tratando de eliminar de nuestro cuerpo. Por lo tanto, después de que hemos esperado el tiempo necesario para dejar que el aceite actúe, debemos retirar los excesos del mismo con una toalla de papel húmeda y luego tomar un baño de agua tibia, pero sin utilizar jabón.

Duración del masaje según las edades

- Recién nacidos: 15 minutos.
- Hasta 1 año: 20 minutos.
- De 1 a 3 años: 20-25 minutos.
- De 3 a 17 años: 30-45 minutos.
- Inválidos: 30-35 minutos.

Beneficios

- Ayuda a superar el estrés.
- Previene los problemas relacionados con el sistema nervioso y aporta equilibrio.
- Agudiza la vista y el oído, cura el insomnio, promueve el vigor físico y la vitalidad.
- Facilita los procesos metabólicos, ayudando al cuerpo a asimilar los alimentos y a eliminar las toxinas.
- El tratamiento completo del rostro es útil para aliviar dolores de cabeza, tortícolis y mareos, problemas visuales y dolor de muelas.
- El masaje de pies tonifica los vasos sanguíneos y los músculos de las piernas fatigados por los excesos en el andar y también los causados por un excesivo sedentarismo. Este masaje puede practicarse diario o en días alternos durante una o dos semanas.

Efectos posibles

- Aumenta el flujo sanguíneo de la cabeza, el cuello y los hombros; favoreciendo la nutrición de los tejidos y la oxigenación a través de la circulación arterial y contribuyendo a la eliminación de toxinas por vía venosa.
- Libera los espasmos y las adhesiones en las fibras musculares; calmando las molestias y mejorando la capacidad de movilidad articular.
- Aumenta el flujo linfático de la cabeza, el cuello y los hombros; facilitando la eliminación de toxinas acumuladas y la reducción de edemas, a la vez que estimula el sistema inmunológico.
- Disminuye la inflamación de los tejidos; aliviando el dolor y reduciendo la sobrecarga en huesos y articulaciones.
- Reduce la actividad del sistema simpático; ayudando a disminuir la presión sanguínea, el estrés y la ansiedad. Además, favorece una respiración pausada, profunda y más serena.
- Aumenta el suministro de oxígeno al cerebro; aliviando la fatiga mental, favoreciendo la capacidad de concentración y la lucidez.
- Estimula el sistema parasimpático; facilitando el descanso corporal e incentivando la relajación y el sueño.
- Aumenta la circulación en el cuero cabelludo; estimulando el crecimiento del cabello y la regeneración celular.
- Relaja y suaviza la tensión ocular; previniendo el agotamiento visual y dando brillo a los ojos.
- Estimula la liberación de endorfinas; ayudando a liberar el estrés emocional y los sentimientos reprimidos, dispersando la ansiedad y la depresión, mejorando los estados de ánimo.
- Libera los bloqueos energéticos; restableciendo el flujo de energía en todo el organismo, recuperando el equilibrio y el bienestar natural.
- Activa los puntos sensibles; regulando las funciones de los órganos internos.
- Equilibra los Chakras y armoniza la energía psicofísica del organismo.
- Ayuda a comprender, transformar y liberar las emociones que se encuentran atrapadas a nivel energético.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

Aunque el Abhyanga es un masaje muy seguro, se deben tener ciertas precauciones antes de aplicarlo pues su práctica incide directamente sobre el sistema nervioso central. No debe aplicarse en los siguientes casos:

- Cuando el receptor se encuentre muy nervioso o debilitado.
- Epilepsia.
- Síndrome del seno carotideo.
- Hipotensión e hipertensión.
- Descompensación cardiovascular.
- Problemas de piel.
- Enfermos de cáncer.
- Historial de trombosis o embolia.
- En la fase crítica de determinadas enfermedades.
- Sensibilidad dolorosa.
- Embarazadas.
- Depresión clínica.
- Osteoporosis.
- Hemorragias recientes.
- Asma severa.
- Hipertiroidismo.
- Infecciones del cuero cabelludo.
- Glaucoma.
- Conjuntivitis.
- Desprendimiento de retina.
- Diabetes.
- Fiebre.

PROPIEDADES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS ACEITES ESENCIALES Y VEHICULARES

La aplicación de aceites es fundamental en el masaje Ayurvédico, ya que otorgan fuerza a los nervios por medio de puntos importantes de presión llamados marmas, los cuales constituyen el asiento de la fuerza vital (107 en todo el cuerpo) y tienen que ver con las uniones o puntos de encuentro de los cinco principios orgánicos (músculos, vasos, ligamentos, huesos y articulaciones), además juegan un importante papel en la absorción de la energía del campo psicosomático del receptor.

El aceite se absorbe por los poros de la piel, se va al torrente sanguíneo otorgando un proceso de desintoxicación y liberación de agentes oxidantes en el cuerpo.

ACEITES VEHICULARES

Los aceites vehiculares son denominados así justamente porque actúan como vehículo, bases o portadores en el cuerpo. Son grasas vegetales con propiedades obtenidas en primera presión en frío, principalmente de semillas y pulpa. Entre estos aceites vehiculares podemos situar:

- Aceite de almendras: Posee propiedades calmantes, antiespasmódicas y suavizantes. Es muy adecuado para los bebés. Reduce irritaciones, protege la piel.
- Aceite de coco: Refresca la piel, es antiséptico.
- Aceite de sésamo: Generador de calor, calmante, desintoxicante, nutre el cuerpo y el alma.

- Aceite de oliva (extra virgen): Rico en vitamina E, suaviza e hidrata la piel.
- Aceite de aguacate: Se extrae de la pulpa del aguacate. Es rico en vitaminas A, B y en Lecitina. Excelente como suavizante para la piel. Se absorbe con facilidad.

Aceite de Sésamo (Vatta)

- Puede utilizarse para dar masajes en la espalda.
- Contiene antioxidantes naturales.
- Untuoso, dulce, amargo, genera calor.
- Incrementa Pitta.
- Con personas Kapha debe utilizarse con moderación.
- Sus minerales son ácidos silícicos, hierro, fósforo, magnesio, cobre, calcio.
- Rico en ácido linoleico y lecitina.
- El más recomendado para masaje Champi y problemas de cabello.
- Retrasa la aparición de las canas.
- El sésamo es un alimento sátvico, eleva la mente y la actividad cerebral.
- Masaje del pelo con aceite de sésamo, sobre todo sésamo negro.
- Es menos pegajoso que el aceite de oliva y menos irritante que el aceite de mostaza.
- Tónico, sedativo, laxante, nutritivo.
- Penetra la piel desintoxicando el cuerpo y los tejidos.
- Mata los parásitos internos.
- Ayuda a todos los tejidos, los riñones, pulmones, la debilidad cerebral, rejuvenecimiento, la convalecencia.
- Es bueno contra insomnio, ansiedad, estreñimiento crónico, caída del cabello, convulsiones infantiles, calma los nervios, aumenta el sistema inmunológico y la energía defensiva.
- Bueno para artritis (inflamación articular).
- Elimina los trastornos relacionados con Vatta.

Aceite de Coco (Pitta)

- Es la base de varios cosméticos y jabones.
- Aceite dulce, refrescante y untuoso.
- Refresca Pitta.
- Resuelve muchas afecciones dermatológicas.
- Tiene cualidades antisépticas.
- Empleado como alimento aumenta y potencia a Kapha.
- Aumenta la vitalidad de los hombres, así como su semen.
- Puede ser expuesto al sol para que pueda captar sus radiaciones.
- Aplicado sobre las palmas de las manos, plantas de los pies y cuero cabelludo reduce la fiebre.
- Contra la sequedad de cuero cabelludo.
- Infecciones producidas por hongos.

Aceite de Mostaza (Kapha)

- Enfermedades debidas al desequilibrio de Kapha o Vatta.
- Bueno contra inflamaciones y dolores musculares.
- Desinfecta las heridas y es fungicida, protegiendo al terapeuta de las contaminaciones.
- Mejora la pigmentación y el efecto es mayor si se mezcla con aceite de sésamo.
- El dolor de oídos se alivia introduciendo gotas de aceite de mostaza templada.
- Buen aceite capilar, previene la caída de pelo y la aparición de las canas.
- Las personas dermatológicamente sensibles no deben utilizar este aceite.

Aceite de Oliva (Kapha)

- Reumatismo, artritis, gota.
- Bueno para las articulaciones.
- Fortalece la estructura muscular.

Aceite de Almendras (neutro)

- Contiene grandes cantidades de ácidos linoleicos, asparagina, glicéridos.
- Puede beberse curado al sol mezclado con leche.
- Es bueno para los músculos.
- Elimina la caspa y la sequedad del cuero cabelludo.
- Desórdenes vertebrales, sangre impura, envejecimiento prematuro.

Aceite de Semillas de Calabaza

- Insomnio, ansiedad, mala memoria.
- Bueno para masaje de la próstata y de los ovarios.
- Contiene buena cantidad de zinc.
- Quemaduras de sol, masaje facial, antiarrugas.

Aceite de Neem

- Antiparásito.

Ghee (mantequilla hindú)

Según los textos Ayurvédicos:

- Aumenta la inteligencia y la memoria.
- Mejora la digestión.
- Factor de longevidad.
- Bueno para el sistema reproductor y el semen.
- Mejora la vista.
- Bueno para el crecimiento de los niños.
- Mejora la voz.
- Hace funcionar los pulmones.
- Contra el herpes.
- Resuelve los trastornos de Pitta y Vatta.
- Fiebre.
- Tonifica las células inmunitarias.

ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales poseen propiedades principalmente en sus aromas. Son extractos volátiles altamente concentrados, destilados de plantas, resinas, flores, maderas, raíces, hierbas, etc. Estos aceites se agregan en proporciones pequeñas, aproximadamente del 1 al 7% del aceite vehicular.

Aceite esencial de Menta Piperita (tierra)

- Es estimulante, refresca la mente y ayuda a pensar de modo claro.
- Tiene un efecto inmediato en caso de vértigos, taquicardia, temblores o shock.
- Refuerza la memoria y la visión de uno mismo.
- Refrescante y depurativa, calma el prurito cutáneo, da alivio a las inflamaciones y congestiones.
- Reduce Pitta y Kapha, aumenta Vatta.
- Armoniza bien con eucalipto, lavanda, romero.

Aceite esencial de Lavanda (cielo)

- Tiene un gran don de la naturaleza.
- Tiene un extraordinario poder para los problemas psíquicos.
- Tiene un gran efecto de limpieza, purifica nuestro cuerpo, nuestro ánimo y nuestra casa.
- Es armonizante.
- Elimina la tensión nerviosa.
- Eficaz contra el insomnio y la fatiga.
- Utilizar en caso de dermatosis infecciosa alérgica, cicatrices, quemaduras y prurito, acné, caspa, estrías por su poder regenerador, en este caso utilizar junto con el Fango Termal Puro.
- Armoniza bien con el geranio, salvia, naranja y limón.

Aceite esencial de Ylang-Ylang

- Las flores que producen su aceite esencial son tan exóticas como su nombre y su aroma.
- Tiene la propiedad de pasar de un estado de excitación a otro de calma en breves segundos.
- Tiene propiedades sedantes, por lo que es indicada en masajes diluido en aceite o crema portadora por toda la columna vertebral en casos de inseguridad, problemas de tipo nervioso, ansiedad, ira y estados emocionales negativos, cambiándolos por estados más positivos.
- Útil para resolver problemas de tipo sexual y ligeramente afrodisíaco. No en vano, las moléculas de su aroma son habitualmente utilizadas en la fabricación de perfumes sensuales.

Aceite esencial de Sándalo (Tierra)

- Tiene un aroma leñoso y cálido esta madera de la India.
- Sosiega el cuerpo y la mente.
- En masaje sobre todo el cuerpo estimula el deseo sexual.
- Para pieles secas y deshidratadas y por su poder antiséptico para el acné seborreico.
- Aumenta Vatta, calma Kapha y Pitta.

COMPOSICIÓN BÁSICA DE LOS ACEITES PARA ABHYANGA

- Composición del aceite de Vatta:
 - Aceite básico: sésamo.
 - Hierbas: gotu kola, camomila, raíz de jengibre, raíz de angélica.
 - Aceite esencial: lavanda.
- Composición del aceite de Pitta:
 - Aceite básico: coco.
 - Hierbas: gotu kola.
 - Aceite esencial: lavanda, hierbabuena y menta.



- c) Composición del aceite de Kapha:
- Aceite básico: mostaza u oliva.
 - Hierbas: gotu kola, raíz de jengibre.
 - Aceites esenciales: naranja.
- Principales esencias para VATA: ylang- ylang, pachulí, geranio, lavanda y mirra.
 - Principales esencias para PITTA: azafrán, jazmín, rosa, sándalo, gardenia, loto.
 - Principales esencias para KAPHA: olibano, salvia, romero, alcanfor, albahaca y eucalipto.

RELACIÓN ENTRE LOS ACEITES Y LOS DOSHAS

1. Se elige el aceite base adaptado para el Dosha que deseamos trabajar.
2. Añadir una infusión de hierbas en el aceite para ayudar a potenciar el primero.
3. Añadimos algo de aceite esencial en la preparación. Con esta fórmula, conseguimos una mezcla muy terapéutica siempre que los aceites sean orgánicos.
4. Las esencias pueden usarse indistintamente para cualquier tipo de Dosha al igual que los aceites de almendras y semilla de uva, ya que esto lo determina el estado del usuario.
5. Los aceites estimulantes como la mirra, el junípero y la menta ayudan a equilibrar Kapha, que es el principio responsable del aumento y pérdida de peso.
6. Cuanto mayor sea el calor de la piel, mayor es la dilatación y la absorción del aceite.
7. Se recomienda tomar un baño o ducha caliente antes del masaje.
8. El aceite debe aplicarse a temperatura tibio-caliente (según la temperatura corporal).

En el caso de Kapha es favorable la temperatura del cuerpo + 1 grado.

DIGITOPRESIÓN CORPORAL SEGÚN EL DOSHA

LA PRÁCTICA DEL MASAJE CORPORAL

Dentro del masaje Ayurvédico es importante definir el tipo de presión que utilizaremos al practicar el masaje de acuerdo al Dosha.

Vatta

La presión debe ser Sátvica ya que es equilibrante, los movimientos son suaves y ligeros.

Pitta

La presión es Rajásica ya que su función es estimular y desplazar la energía, se realiza con un movimiento más profundo y rápido que Vatta, y con vibración.

Kapha

La presión es Tamásica, es decir, sumamente profundo y firme ya que su función es dispersar y romper bloqueos crónicos en el cuerpo físico y energético.



Contacto Sátvico.
Ligero.

Contacto Rajásico.
Direccional y estimulante.

Contacto Tamásico.
Profundo, firme
y dispensor.

ACONDICIONAMIENTO DEL ESPACIO FÍSICO

SALA DE MASAJE

1. Elegir un ambiente confortable que contribuya a que el tratamiento resulte más eficaz. El terapeuta debe saber en todo momento que el ambiente influye sobre la mente del receptor.
2. La sala del terapeuta debe tener suficiente amplitud, claridad, orden e higiene, procurando que la habitación sea tranquila y con temperatura adecuada (alrededor de 24°C). La iluminación debe ser suave y relajante.
3. Los colores serán suaves y claros ya que inducen a la relajación.
4. Evitar que entre aire que pueda producir un resfriado al receptor.
5. Las imágenes pegadas en la pared deben ser en relación con la relajación.

IMPORTANCIA DEL SILENCIO

1. Se elegirán los sonidos musicales de la naturaleza que actúan sobre la mente. El sonido del agua es el más apropiado para acompañar el masaje.
2. Debe guardarse silencio salvo para avisar de lo doloroso que puede resultar determinado ejercicio.
3. El masaje debe ser un momento de recogimiento y de concentración, tanto del emisor como del receptor.
4. Se evitará hablar con el usuario a menos que lo veamos alterado por falta de confianza.
5. Mantener el silencio es algo que facilita la obtención de resultados positivos.
6. Lo mejor será utilizar una habitación silenciosa, con música ambiental. La música masajea la mente a través de los sonidos que capta el nervio auditivo.
7. Ya que el masaje trata el aspecto emocional, se podrán utilizar músicas distintas, según los usuarios, música de agua, fuego, aire, éter o tierra.

INDICACIONES PARA EL USUARIO

LA VESTIMENTA

El usuario debe de presentarse con ropa ligera, holgada y de colores claros.

Explicar al usuario que:

- Para su sanación necesitamos de su participación siguiendo las instrucciones posteriores al masaje.
- Debe quitarse casi toda la ropa y colocarse decúbito prono sobre la mesa de masaje.
- Realizaremos una serie de movimientos en todo el cuerpo usando un aceite de acuerdo a su constitución.

Posterior al masaje, el usuario debe:

- Tomar agua o té.
- Seguir una guía de alimentos según su constitución.
- Corregir los factores que perturban su Dosha.
- Hacer ejercicio (caminar 30 minutos).
- Comer a horas fijas.
- Realizar algún tipo de meditación.

ENFERMEDADES SEGÚN EL AYURVEDA

En Ayurveda, las enfermedades se clasifican dependiendo de los factores que las causan, según los cuales se distinguen tres categorías:

1. Endógenas o Adhyatmika

Son las enfermedades originadas en el propio organismo. Se pueden subdividir en hereditarias, congénitas y las causadas por un desequilibrio entre los tres Doshas.

2. Exógenas o Adhibhautika

Son las enfermedades que se originan a causa de influencias externas tales como gérmenes, virus, bacterias y contaminación atmosférica. Entre ellas también se incluyen las alteraciones ocasionadas por accidentes o desgracias.

3. Psíquicas o Adhidaivika

Son las enfermedades que no tienen explicación definida. Surgen tanto por deseos que quedan sin satisfacerse, como por emociones reprimidas o mal encausadas, y hasta se pueden considerar causas sobrenaturales.

EL TERAPEUTA AYURVÉDICO, PRÁCTICAS SUGERIDAS

- Practicar: El Saludo al Sol o Surya Namaskar, Tai Chi, Meditación, Qi Gong.
- Ropa del terapeuta: Holgada, colores claros, preferentemente de algodón o fibras naturales.
- Música: De preferencia mantras para elevar la energía en terapia.
- Aromas: De acuerdo al Dosha.

SURYA NAMASKAR O SALUDO AL SOL

El Saludo es el ejercicio supremo porque equilibra y activa el cuerpo, controla y acondiciona la mente. Consta de una serie de asanas (posturas yoguicas) realizadas con respiraciones rítmicas, al principio hay que hacer de una a tres rondas diarias e ir aumentando su número hasta una docena o más. Dejemos que la respiración fluya lentamente de una postura a otra.

Actitud mental: La atención debe ser dirigida sucesivamente a todas las partes del cuerpo que van entrando en acción.

Beneficios: Este ejercicio hace trabajar todos los músculos y ejercita la columna vertebral.

Ejecutarlo de 3 a 10 veces.



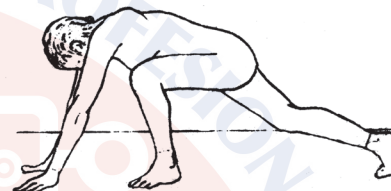
SURYA NAMASKAR



1. Un paso adelante para colocar los pies juntos, las manos en postura de oración.



2. Flexión del cuerpo hacia delante para colocar las palmas de las manos en el suelo a ambos lados del cuerpo, para apoyarse.



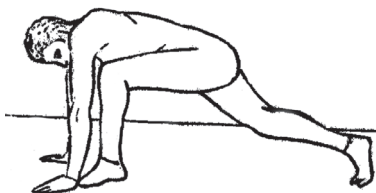
3. Extender hacia atrás la pierna derecha, teniendo como apoyo los dedos del pie derecho.



4. Extender hacia atrás la pierna izquierda, teniendo como apoyo los dedos del pie izquierdo.



5. Doblar los codos para bajar un poco el cuerpo y de nuevo suspenderlo, en un movimiento de atrás hacia delante, impulsándolo, como si fuese una zambullida, con el solo apoyo de las manos y los dedos de los pies. Mantener esta posición durante algunos segundos.



6. Doblar la rodilla derecha, colocando el pie completo en el piso, cerca de la mano derecha.



7. Doblar la rodilla izquierda, colocando el pie completo en el piso, cerca de la mano izquierda.



8. Levantarse, volviendo a la posición inicial, con las manos en postura de oración.

LA RESPIRACIÓN EN EL AYURVEDA

PRANAYAMA

Es la respiración profunda que oxigena todo el cuerpo. Es un método yóguico de curación que puede conducir hasta un estado extraordinario de equilibrio en la conciencia. Practicándolo uno puede experimentar el Ser Puro y aprender el verdadero significado de la paz y el amor. El Pranayama trae muchos beneficios curativos y también afecta la creatividad. Puede traer alegría y felicidad.

EJERCICIO AULOMA / VILOMA

- Cierra la fosa nasal derecha con un dedo e inspira por la fosa nasal izquierda.
- Retén el aliento aproximadamente 4 segundos.
- Cierra la fosa nasal izquierda y abre la fosa nasal derecha para expulsar el aire por ésta.
- Manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada, inspira por la fosa nasal derecha.
- Retén la respiración aproximadamente 4 segundos.
- Cierra la fosa nasal derecha y abre la fosa nasal izquierda para expulsar el aire por ella.
- Regresa al primer punto y continúa hasta hacer 10 series de Pranayama.

De acuerdo al Dosha

Vatta

Debe hacer la respiración alternada. Como Vatta es una fuerza activa, la respiración alternada trae equilibrio.

Pitta

Debe hacer respiraciones a través del orificio nasal izquierdo. Para hacer este ejercicio, inhale por el lado izquierdo y exhale por el derecho, usando el pulgar y el dedo medio para cerrar y abrir alternadamente los orificios nasales. Este ejercicio tiene un efecto frío e intensifica la energía femenina.

Kapha

Debe hacer las respiraciones por el lado derecho, inhalando a través del orificio nasal derecho y exhalando por el izquierdo. Este ejercicio crea un efecto caliente en el cuerpo, estimulando la energía masculina.

LOS CINCO ELEMENTOS PANCHA MAHABHUTAS

Aunque en distintas proporciones, los elementos están siempre juntos interactuando sin cesar, los cambios en algunos de ellos afectan a los otros sensiblemente. Para entender el cuerpo es necesario conocerlos, ya que cada uno de ellos representa una cualidad y tiene su propia gama de atributos. Mantener el equilibrio entre ellos constituye la clave para la salud y la longevidad.

ÉTER: AKASHA

Es sutil, poroso, sin límites, blando, ligero, suave, pocas veces lo sentimos o pensamos en él. Se identifica con el espacio donde existe la materia y al mismo tiempo es la fuente de toda ésta. Se le representa como la amplitud de la conciencia. Su sentido y su medio sensorial es el oído, encontrándose en cada célula de nuestro cuerpo.

AIRE: VAYU

Es engendrado por el movimiento del éter. Constituye la forma aérea; es ligero, claro, seco, dispersante, frío, áspero. Representa el movimiento de la conciencia, la animación y las sensaciones producidas por la actividad del sistema nervioso.

La respiración y el movimiento de los elementos son conducidos por el principio del aire. Su sentido es el tacto y su medio sensorial es la piel.

FUEGO: TEJAS

Del movimiento del aire nace el calor, que junto al movimiento del éter producen el elemento fuego. Es la fuerza del cambio y la transformación. Representa la irradiación de la materia. Sus cualidades son el calor, la luz, la sequedad y el movimiento ascendente; es caliente, intenso, agudo, ligero. En los aspectos físicos, activa el sistema digestivo y regula el metabolismo de los alimentos. En el aspecto sutil y mental, está presente en nuestro entendimiento, en la habilidad para discernir, así como en la capacidad que poseemos de percibir el mundo que nos rodea. Su medio sensorial son los ojos y está relacionado con el sentido de la vista.

AGUA: APAS

Formada por la acción del fuego sobre el éter, el agua es fría, húmeda, blanda, resbaladiza, líquida y descendente. Es la forma líquida de la materia y representa la disolución de la conciencia. Se encuentra presente en los líquidos corporales; sangre, saliva, mucosidad, sudor, orina, linfa, etc. Su medio sensorial es la lengua y se relaciona con el sentido del gusto. En el aspecto sutil y mental, se manifiesta en los sentimientos de compasión, amor, devoción y entrega.

TIERRA: PRITHIV

Es consistente, estable, pesada, dura, inmóvil, lenta, áspera. Está formada por la solidificación del fuego sobre el éter, por lo que es la forma sólida de la materia. Se encuentra en los componentes del cuerpo que nos proporcionan soporte y solidez, tales como huesos, músculos, dientes y piel. Tiene un leve movimiento descendente y se entiende como la cristalización de la conciencia. En el aspecto sutil y mental se manifiesta en la capacidad de concretar y en los sentimientos de seguridad. Su medio sensorial es la nariz y está relacionada con el sentido del olfato.



Estos 5 elementos interactúan entre sí y forman lo que en Ayurveda denominamos Doshas.

Según la Medicina Ayurvédica, los tipos de constitución que pueden encontrarse en los seres vivos son establecidos de las siguientes formas:

- Vatta: predominio de aire y éter.
- Pitta: predominio de fuego y agua.
- Kapha: predominio de tierra y agua.
- Vatta/Pitta: predominio de aire y fuego
- Pitta/Kapha: predominio de agua y tierra.
- Vatta/Pitta/Kapha: predominio equilibrado de las energías que forman los tres Doshas.

LOS ELEMENTOS DE CADA CÉLULA DEL CUERPO

En cada célula encontramos estos elementos:

- El elemento tierra es predominante ya que forma la estructura de la célula.
- El agua se encuentra en la parte líquida o citoplasma.
- El fuego regula principalmente los procesos de metabolismo celular.
- El aire se encuentra en la estructura gaseosa de la célula.
- El espacio que ocupa la célula representa el elemento éter que hay en ella.

ANATOMÍA ENERGÉTICA

LOS CENTROS DE ENERGÍA CHAKRAS

El término sánscrito Chakra significa “rueda o disco”, son los Centros de Energía que giran entre el campo espiritual y el material, siendo a la vez Centros de actividad de la energía vital y Centros sutiles de la conciencia.

Existen 21 Chakras menores y 7 mayores, aunque aquí nos centraremos en estos últimos ya que son los intracorporales, es decir, los que se encuentran a lo largo de la columna vertebral permitiendo que la energía del mundo invisible penetre en nuestro interior. Estos siete Chakras están íntimamente relacionados con el sistema endocrino y el nervioso, pues representan la actividad electromagnética generada por las glándulas endocrinas y los plexos nerviosos. El punto de contacto de los Chakras con el cuerpo se encuentra en la columna vertebral. Se pueden visualizar como masas de energía que se arremolinan en forma de cono, cada uno abarcando un área de 8 x 10 cm. de diámetro. Entre uno y otro existen zonas de refuerzo energético que forman una trama para proteger un ascenso repentino de la energía desde un centro inferior a otro superior. Cada uno de los Chakras funciona como una unidad de energía en sí misma y regula un proceso en particular. Sin embargo, todos están relacionados entre sí, formando un sistema energético que cuando funciona correctamente, contribuye a nuestro bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

La actividad de los Chakras puede variar de una persona a otra, dependiendo del grado de desarrollo de los distintos aspectos de su conciencia, a medida que ésta aumenta, los centros se van desarrollando. A nivel energético, cumplen funciones como receptores, transformadores y distribuidores. En los aspectos físico y mental son biogeneradores (cada uno se relaciona con algún órgano interno, glándula endocrina y plexo nervioso) y psicogeneradores (relacionados con distintos estados de nuestra mente y de nuestras emociones).



PRIMER CHAKRA: RAÍZ

Derecho a Tener

NOMBRE: Muladhara.

ELEMENTO: Tierra.

SIGNIFICADO: Raíz, fundación.

SENTIDO: Olfato.

SIGNOS INFLUENCIADOS: Tauro, virgo y capricornio.

PERSONALIDAD: Terrestre.

PLEXO: Coccígeo.

UBICACIÓN: Base de la columna, entre el ano y los genitales.

GLÁNDULA DEL SISTEMA ENDOCRINO: Suprarrenales.

COLOR: Rojo espiritual intenso.

GEMAS: Granate, turmalina negra, piedras rojas.

Deseo que genera: Supervivencia, confort, bienestar económico, relación con la tierra.

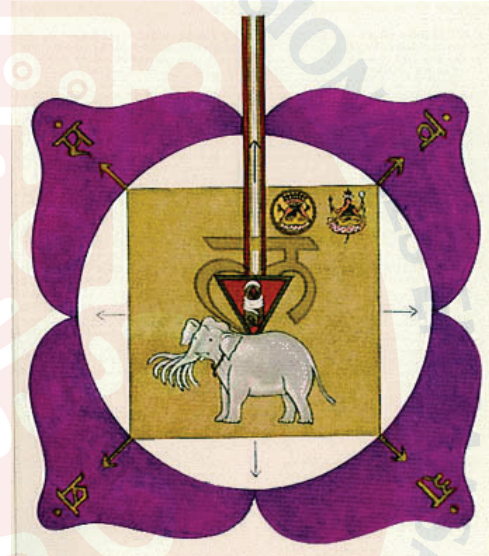
FINALIDAD DEL CHAKRA: Prosperidad, abundancia, vida confortable, estabilidad económica, seguridad, arraigo, pertenencia. Abarca el dinero, las propiedades y todo lo relacionado con lo terrenal.

SÍNTOMAS DE EQUILIBRIO PSICOLÓGICO: Seguridad en sí mismo, dominio del deseo.

SÍNTOMAS POR DESEQUILIBRIO: Egocentrismo, depresión, inestabilidad, no poder ahorrar, timidez y tendencia a la distracción.

SÍNTOMAS POR EXCESO DE FUNCIONAMIENTO: Miedo al cambio, obsesión por lo material, sobrepeso.

SOMATIZA EN EL CUERPO: Hemorroides, ciática, estreñimiento, problemas en las rodillas, mala circulación en las piernas, problemas óseos.



SEGUNDO CHAKRA: SEXUAL

Derecho a Sentir

NOMBRE: Swadhisthana.

ELEMENTO: Agua.

SIGNIFICADO: Lugar donde habita el ser.

SENTIDO: Gusto.

SIGNOS INFLUENCIADOS: Cáncer, escorpión y piscis.

PERSONALIDAD: Acuática, móvil, voluble, emocional.

PLEXO: Esplénico.

UBICACIÓN: Ocho dedos debajo del ombligo.

GLÁNDULA DEL SISTEMA ENDOCRINO: Genitales (testículos u ovarios).

COLOR: Naranja vital.

GEMAS: Coral, piedra naranja.

DESEO QUE GENERA: Sexual, unidad de los opuestos; yin y yang; shiva y shakti, femenino y masculino.

FINALIDAD DEL CHAKRA: Placer, conquista, apertura y manejo de la energía sexual. Manifiesta la libre expresión de la sensibilidad, la sensualidad y la sexualidad. Es un chakra motor de la función más importante de la energía, la energía sexual.

Síntomas de equilibrio psicológico: Resistencia, paciencia, confianza, sabiduría del deseo sexual.

SÍNTOMAS POR DESEQUILIBRIO: Ansiedad, miedo, rigidez, frigidez, impotencia sexual, inestabilidad, embotamiento de las emociones, rechazo al placer, falta de sensibilidad, hablar mucho sin sentido (la lengua está conectada al centro sexual).

Síntomas por exceso de funcionamiento: Adicción sexual, ansiedad por el placer.

SOMATIZA EN EL CUERPO: Riñones, vejiga, próstata, órganos sexuales.



TERCER CHAKRA: ALIMENTICIO

Derecho a Obrar

NOMBRE: Manipura.

ELEMENTO: Fuego.

SIGNIFICADO: El lugar de las gemas.

Sentido: Vista.

SIGNOS INFLUENCIADOS: Aries, leo y sagitario.

PERSONALIDAD: Fogosa, enérgica.

PLEXO: Solar.

UBICACIÓN: En el ombligo.

GLÁNDULA DEL SISTEMA ENDOCRINO: Páncreas.

COLOR: Amarillo soleado.

GEMAS: Citrino, topacio, ámbar.

DESEO QUE GENERA: Alimenticio.

FINALIDAD DEL CHAKRA: Aportar vitalidad, fuerza de voluntad inquebrantable, otorgar poder interior, motivación para actuar. Está relacionado con la autoestima y todas las emociones bajas no elaboradas (miedo, ira, enojo, ansiedad) que quedan estancadas en los órganos alterando su funcionamiento.

SÍNTOMAS DE EQUILIBRIO PSICOLÓGICO: Poder personal, determinación, acciones justas.

SÍNTOMAS POR DESEQUILIBRIO: Duda, timidez, baja energía, fatiga, problemas digestivos, sumisión, obesidad.

SÍNTOMAS POR EXCESO DE FUNCIONAMIENTO: Actitudes precipitadas, querer dominar a otros, enojo, broncas frecuentes.

SOMATIZA EN EL CUERPO: Úlceras en el estómago, hepatitis, cálculos biliares, exceso de peso en la zona del vientre.



CUARTO CHAKRA: CARDIACO

Derecho a Amar y Ser Amado

NOMBRE: Anahata.

ELEMENTO: Aire.

SIGNIFICADO: Punto de vida.

SENTIDO: Tacto.

SIGNOS INFLUENCIADOS: Géminis, libra y acuario.

PERSONALIDAD: Amorosa, sensible, solidaria.

PLEXO: Cardíaco.

UBICACIÓN: En el centro del pecho.

GLÁNDULA DEL SISTEMA ENDOCRINO: Timo.

COLOR: Verde vida.

GEMAS: Cuarzo verde, esmeralda y cuarzo rosa.

DESEO QUE GENERA: Amar y ser amado.

FINALIDAD DEL CHAKRA: Equilibrio en las relaciones y vínculos con los demás y consigo mismo. Vinculado con todo lo afectivo. Representa el deseo de unidad emocional, amorosa y de fraternidad. Se manifiesta a través de los afectos, la compasión, el amor, la ternura y la solidaridad.

SÍNTOMAS DE EQUILIBRIO PSICOLÓGICO: Compasión, aceptación de la realidad y gran apertura de las emociones.

SÍNTOMAS POR DESEQUILIBRIO: Inestabilidad, cierre de las emociones, soledad, tristeza, melancolía, pasividad, baja aceptación de sí mismo, pecho hundido, respiración superficial.

SÍNTOMAS POR EXCESO DE FUNCIONAMIENTO: Situaciones que llevan a depender de los demás, apego excesivo o desprendimiento exagerado.

SOMATIZA EN EL CUERPO: Problemas cardíacos y respiratorios, hipertensión arterial.



QUINTO CHAKRA: LARÍNGEO

Derecho a Decir y Expresarse

NOMBRE: Vissudha.

ELEMENTO: Eter.

SIGNIFICADO: Centro de pureza.

SENTIDO: Oído.

PERSONALIDAD: Móvil.

PLEXO: Laringeo.

UBICACIÓN: En la garganta.

GLÁNDULA DEL SISTEMA ENDOCRINO: Tiroides.

COLOR: Azul lavanda.

GEMAS: Aguamarina, turquesa.

DESEO QUE GENERA: Comunicarse, expresarse.

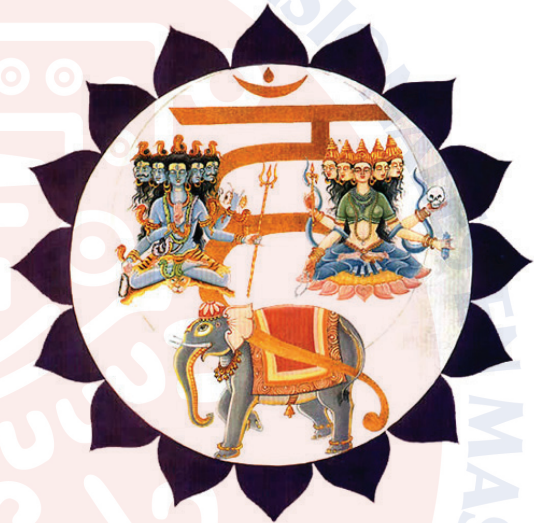
FINALIDAD DEL CHAKRA: Expresarse en armonía con el interior hacia los demás, uso de la energía en forma creativa. Este centro manifiesta en el individuo la capacidad de comunicación, de expresión artística, de expresar la propia verdad. Puede comunicar, expresar y crear en sintonía con la Creación Universal siempre que esté en equilibrio y armonía.

SÍNTOMAS DE EQUILIBRIO PSICOLÓGICO: Desarrollo artístico creativo, elevación espiritual.

SÍNTOMAS POR DESEQUILIBRIO: Estancamiento, obsesión, represión de lo que se quiere decir, incapacidad de soltarse, creatividad bloqueada, afonía, tortícolis, agarrotamiento de los hombros.

SÍNTOMAS POR EXCESO DE FUNCIONAMIENTO: Hablar mucho y decir poco, gritar.

SOMATIZA EN EL CUERPO: Dolor de garganta, problemas vocales, hipo e hipertiroides, gripe.



SEXTO CHAKRA: TERCER OJO

Derecho a Ver Claramente

NOMBRE: Ajna.

ELEMENTO: Pensamiento.

SIGNIFICADO: Poder, orden, autoridad.

SENTIDO: Todos los sentidos.

PERSONALIDAD: Intuitiva, imaginativa.

PLEXO: Frontal.

UBICACIÓN: Entre las cejas, en el centro del cráneo.

GLÁNDULA DEL SISTEMA ENDOCRINO: Pituitaria.

COLOR: Índigo.

GEMAS: Lapislázuli, cuarzo blanco.

DESEO QUE GENERA: Poder a través del conocimiento interior.

FINALIDAD DEL CHAKRA: Otorgar visión clara de los acontecimientos, conocer por intuición, despertar el sexto sentido. Es el encargado de manifestar en el individuo la capacidad de ver claras las cosas que suceden a través de la intuición. También ejerce la imaginación y el intelecto. Activado despierta las capacidades extrasensoriales.

SÍNTOMAS DE EQUILIBRIO PSICOLÓGICO: Desarrollo psíquico, intelecto lúcido, percepción extrasensorial.

SÍNTOMAS POR DESEQUILIBRIO: Insensibilidad, incapacidad para crear nuevas ideas y utilizar la intuición, incredulidad ante los sueños, deficiencia para visualizar, estancamiento intelectual.

SÍNTOMAS POR EXCESO DE FUNCIONAMIENTO: Fantasías paranoides, pesadillas, alucinaciones.

SOMATIZA EN EL CUERPO: Dolores de cabeza, pensamientos confusos.



SÉPTIMO CHAKRA: CORONARIO

Derecho a Saber

NOMBRE: Sahasrara.

ELEMENTO: Luz.

SIGNIFICADO: Loto de mil pétalos.

PERSONALIDAD: Traspasa las fronteras de lo personal, uniéndose a lo espiritual.

PLEXO: Coronario.

UBICACIÓN: En la coronilla.

GLÁNDULA DEL SISTEMA ENDOCRINO: Pineal.

COLOR: Violeta.

GEMAS: Amatista, diamante, cuarzo blanco.

DESEO QUE GENERA: Espiritualidad, unión mística.

FINALIDAD DEL CHAKRA: Expandir la conciencia. Es la flor de loto en lo alto de la cabeza que recibe la energía divina y el regalo de la vida, un sol espiritual que conecta al individuo con Dios. Esta flor es tan hermosa que tiene 1,000 pétalos y contiene todos los sonidos del sánscrito.

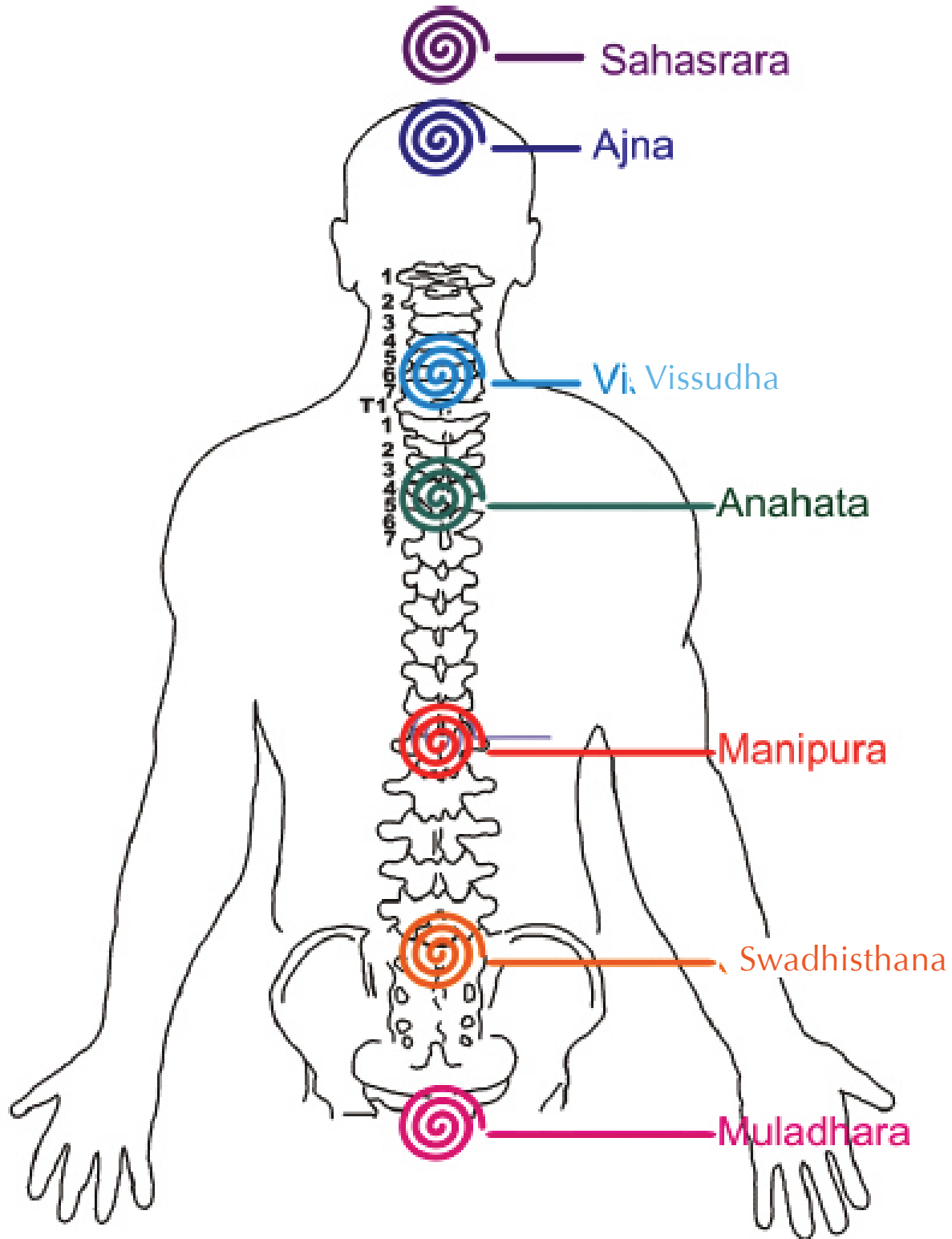
SÍNTOMAS DE EQUILIBRIO PSICOLÓGICO: Conciencia cósmica, inspiración, iluminación.

SÍNTOMAS POR DESEQUILIBRIO: Depresión, locura, psicosis, confusión, lentitud de la mente, preocupación, rigidez con las creencias personales, poca apertura de la mente a lo nuevo.

SÍNTOMAS POR EXCESO DE FUNCIONAMIENTO: Personas que creen saberlo todo o que quieren siempre tener la razón, elitismo espiritual o intelectual, despertar del más peligroso de los egos personales, aislamiento, disociación.

SOMATIZA EN EL CUERPO: Tumores, presión en el cráneo.





CANALES ENERGÉTICOS NADIS

Constituyen una extensa red por donde circula el Prana o energía vital de los chakras. Este término sánscrito significa “corriente” y tiene su origen en el Rygveda, la escritura más antigua de la India. Comparables con los Meridianos de la Medicina Tradicional China, los Nadis son los Canales Sutiles por donde circula el Prana a través de nuestro organismo. Según las antiguas escrituras del Ayurveda los Nadis forman en el cuerpo una red extremadamente fina compuesta de 72,000 Nadis.

Están estrechamente relacionados con los Chakras ya que reciben de éstos la energía que transportan.

La Medicina Ayurvédica considera 14 Nadis principales que llevan energía a los órganos sensoriales, a los órganos vitales y a las principales zonas de nuestro cuerpo.

Cuando se realiza cualquier trabajo corporal se obtienen mayores beneficios si se tienen en cuenta estos canales energéticos, facilitando el libre fluir de la energía a través de ellos y liberando los bloqueos que en ocasiones pueden presentarse.

El Chakra Muladhara o Raíz es el lugar de origen de los 14 Nadis principales, dos de ellos van por el centro del cuerpo, seis por el lado derecho y los otros seis por el lado izquierdo.

De estos el más importante es Sushumna, que sube desde la base de la columna vertebral, pasando por los siete Chakras. Este Nadi provee de Prana a todo el organismo, al tiempo que se interrelaciona con los chakras para distribuir esta energía en un nivel sutil a los diferentes órganos y a las glándulas endocrinas.

Otros dos Nadis importantes son Ida y Pingala, el primero representa la energía lunar (femenina) y el segundo la solar (masculina). En su recorrido, ambos se entrelazan con el Nadi central Sushumna, con el cual se cruzan cuatro veces cuando pasan alrededor del segundo, tercer, cuarto y quinto Chakra. El Nadi Pingala con-



trola y domina el lado derecho del cuerpo, mientras que Ida controla y domina el lado izquierdo.

Aquí describimos el recorrido de los 14 Nadis principales, su función y zona corporal a la que provee de energía.

NADIS CENTRALES

1. Sushumna. A lo largo de la columna vertebral desde el primer Chakra, hasta unirse con el séptimo. En este punto se divide en dos ramas; la anterior y la posterior. La anterior va hasta el sexto Chakra, alineado con el entrecejo, y la rama posterior pasa por detrás del cráneo hasta llegar al centro de los dos hemisferios cerebrales y conecta con la fontanela superior. Provee el movimiento ascendente del Prana que alimenta a todo el cuerpo.

2. Alambusha. Tiene su origen en el ano y asciende a lo largo de toda la columna vertebral, para terminar en la boca. Ayuda a que el Prana viciada e impura sea expulsada del organismo.

NADIS DEL LADO IZQUIERDO

3. Visvodhara. Desde la base de la columna al tercer Chakra, hasta el ombligo y de allí se ramifica para proveer de Prana la zona estomacal.

4. Hastijhva. Desde la base de la columna al tercer Chakra, hasta el ombligo y de allí se ramifica ascendiendo hacia el brazo izquierdo y descendiendo hacia la pierna izquierda. Provee de Prana las extremidades y les facilita el movimiento.

5. Sarawati. Desde la base de la columna al quinto Chakra en la garganta de ahí se ramifica para proveer de Prana la lengua y la boca.

6. Gandhari. Desde la base de la columna al sexto Chakra, hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de Prana al ojo izquierdo.

7. Shankhini. Desde la base de la columna al sexto Chakra, hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de Prana al oído izquierdo.

8. Ida. Desde la base de la columna al sexto Chakra, hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de Prana al lado izquierdo de la nariz. Poseedor de la energía lunar.



NADIS DEL LADO DERECHO

9. Kuhu. Desde la base de la columna hasta el segundo Chakra, para continuar hasta los genitales, donde termina. Provee de Prana el tracto urinario y a los sistemas reproductores.

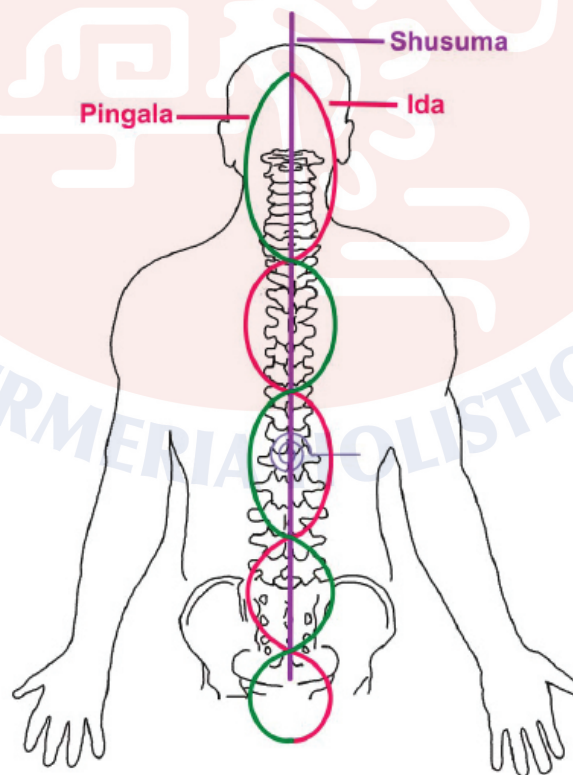
10. Varuna. Desde la base de la columna hasta el cuarto Chakra y luego se ramifica hacia fuera para así proveer de Prana todo el cuerpo. De él se dice que está en todas partes.

11. Yashasvati. Desde la base de la columna al tercer Chakra, hasta el ombligo y luego se ramifica hacia el brazo derecho y la pierna derecha. Provee de Prana las extremidades y les facilita el movimiento.

12. Pusha. Desde la base de la columna al sexto Chakra hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de Prana al ojo derecho.

13. Payasvini. Desde la base de la columna al sexto Chakra hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de Prana al oído derecho.

14. Pingala. Desde la base de la columna al sexto Chakra, hasta el “tercer ojo” y desde allí se ramifica para proveer de Prana al lado derecho de la nariz.



PUNTOS VITALES MARMAS

Este término en sánscrito significa literalmente “secreto”. Se localizan en la superficie de la piel, anatómicamente relacionados con zonas donde se unen los músculos, ligamentos, huesos, articulaciones y vasos sanguíneos.

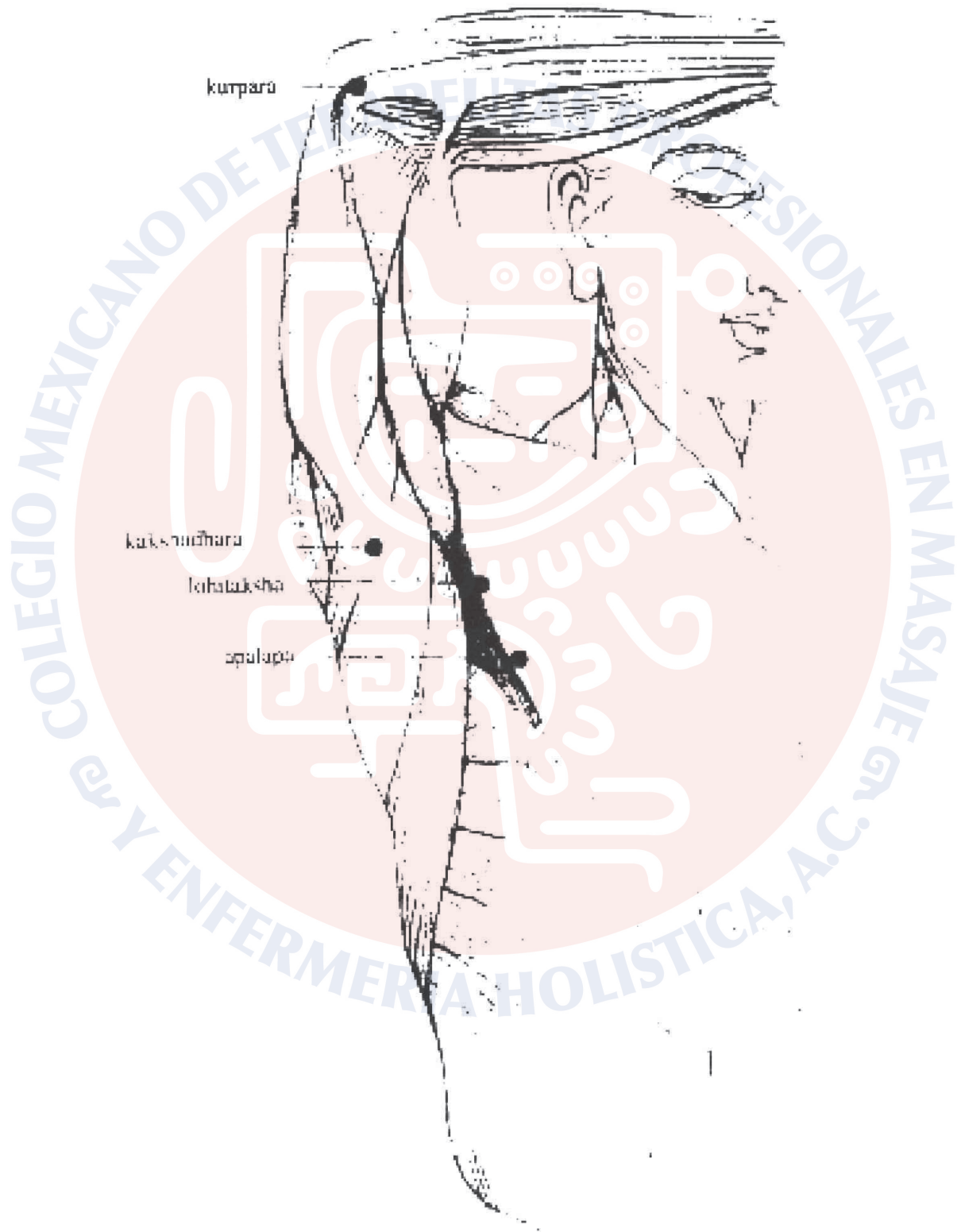
Son conocidos como Puntos Vitales por ser puertas de acceso directo al Prana y estar relacionados internamente con los Nadis.

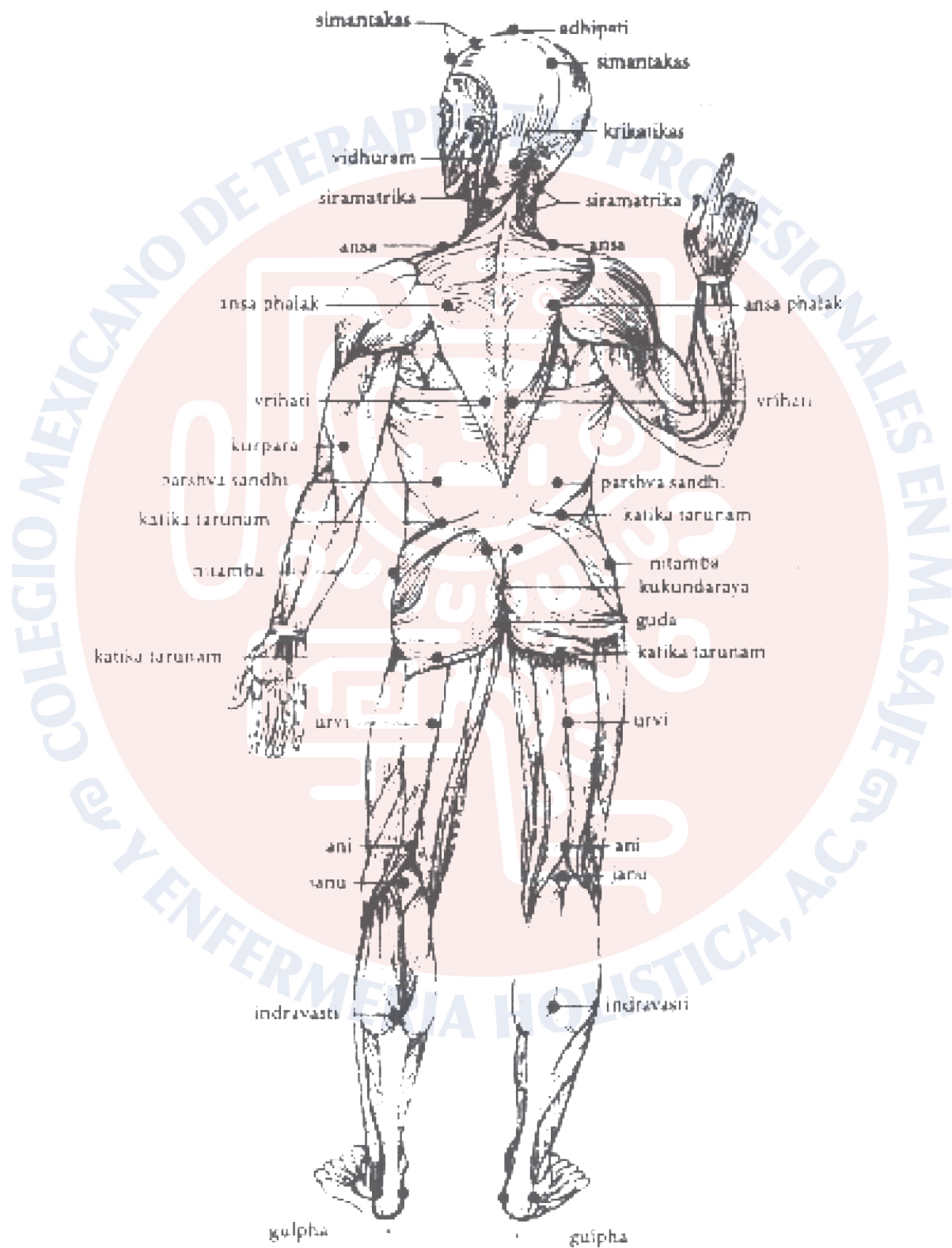
Cuando se trabaja directamente sobre los Puntos Marmas estimulándolos, se pueden eliminar las toxinas y liberar los bloqueos energéticos.

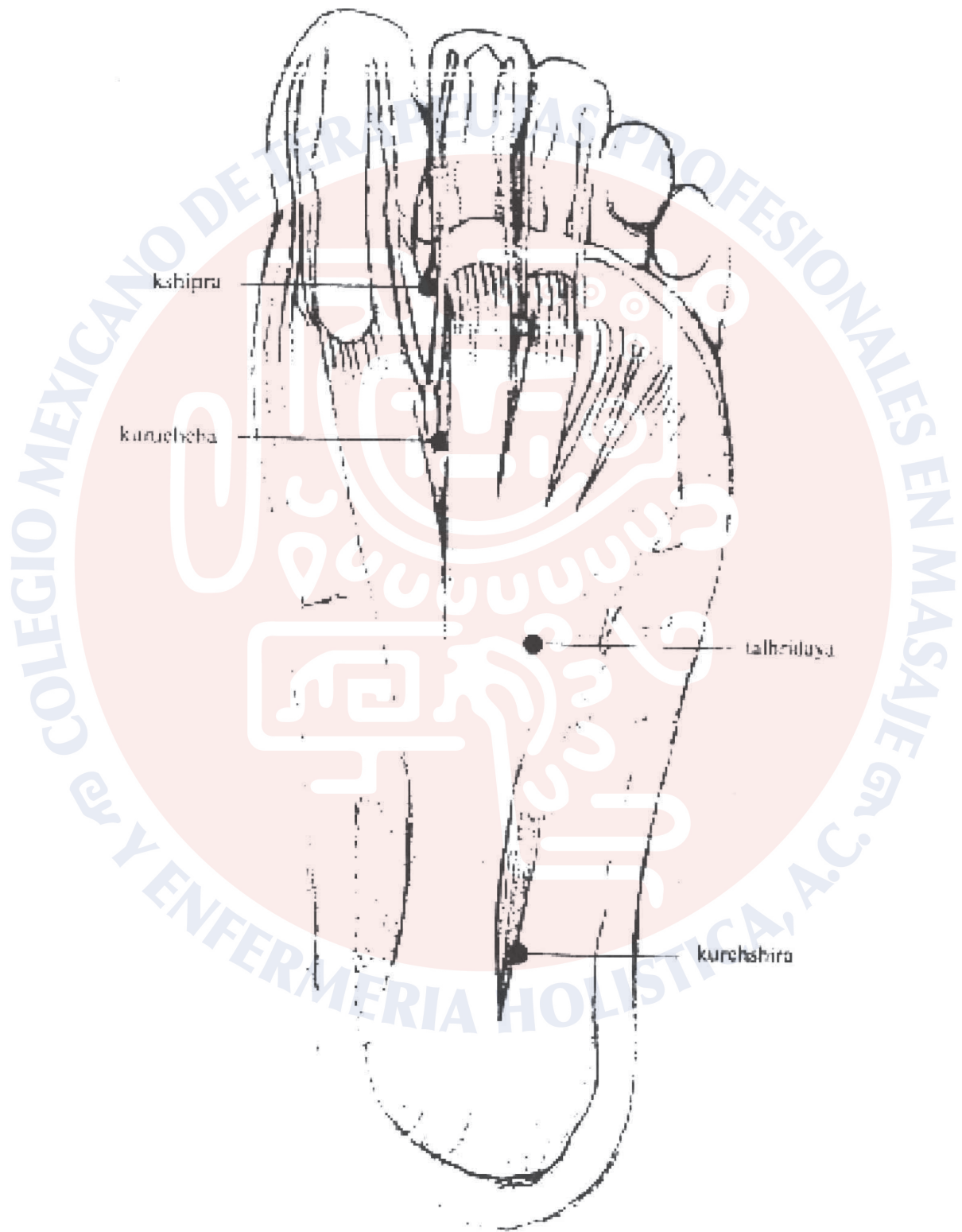
Este Principio Ayurvédico de los Marmas dio origen a los sistemas de puntos reflejos utilizados en la reflejoterapia y la acupuntura. En los Masajes Ayurvédicos, el tratamiento de las dolencias se realiza ejerciendo una presión sensible y sostenida o realizando un suave movimiento circular con el dedo índice, medio o pulgar, directamente sobre el punto específico.

El Ayurveda considera la existencia de 107 marmas, de los cuales 22 se encuentran en las extremidades inferiores (11 en cada pierna), 22 en los brazos (11 en cada brazo), 12 entre el pecho y el abdomen, 14 en la espalda y 37 en la zona del cuello y la cabeza.









LOS SIETE TEJIDOS DHATUS

Los siete tipos fundamentales de tejidos conocidos como Dhatus (apoyar o alimentar), son responsables de mantener el funcionamiento del cuerpo físico. Dan estructura al cuerpo, lo nutren y estimulan su crecimiento. De los siete proviene una fuerza que proporciona tolerancia y paciencia. Algunos son permanentes y otros se renuevan constantemente.

Cada uno es responsable de alguna función fisiológica según el siguiente orden:

RASA DHATU

Son los tejidos líquidos, tales como la linfa y el plasma. Es la esencia de la alimentación ya que tiene a su cargo las funciones de la nutrición y la absorción. También proporciona nutrientes a los otros Dhatus. Proviene de los alimentos digeridos.

RAKTA DHATU

Es la sangre y su circulación. Su función primordial es la de dar al cuerpo vigor, a la vez que proporciona color y brillo. También alimenta a los otros Dhatus.

MAMSA DHATU

Son los tejidos de la carne y los músculos. Proporciona estructura al cuerpo y su función es dar estabilidad. Apoya al meda Dhatu.

MEDA DHATU

Tejidos grasos y adiposos. Representa una especie de relleno corporal que se encarga de proteger a los músculos y los huesos. Tiene la función principal de lubricar. Cuando se encuentra en exceso causa obesidad, mientras que cuando hay carencia produce debilidad y fatiga física.

ASTHI DHATU

Son los huesos y cartílagos que a diferencia de los otros tejidos, no se renuevan y son permanentes. Proporcionan estructura al cuerpo y su función es la de dar soporte y solidez.

MAJJA DHATU

Es la médula roja y amarilla de los huesos. Su función es rellenar los huesos y lubricar el cuerpo. Nutre las sustancias de los líquidos sexuales.

SUKRA DHATU

Son los líquidos sexuales del hombre y la mujer (semen y flujos vaginales). Son blancos y viscosos, no se producen en la infancia y se secan en la vejez. Sus principales funciones son las de la reproducción y la inmunidad. Alegra los sentidos.

Los siete tejidos y su orden cíclico:

- Rasa: La linfa y el plasma.
- Rakta: La sangre y su circulación.
- Mamsa: La carne y los músculos.
- Meda: Los tejidos grasos.
- Asthi: Los huesos y cartílagos.
- Majja: La médula y los nervios.
- Sukra: Los líquidos sexuales y tejidos reproductores.

ESENCIAS SUTILES

Estructuras etéreas que actúan sobre el funcionamiento del cuerpo:

Esencia Sutil	Dosha	Función
Prana	Vatta	Transmite energía y movimiento.
Tejas	Pitta	Activa el metabolismo.
Ojas	Kapha	Sistema inmunológico.

PRANA

Trasmite la energía vital a través del oxígeno de los alimentos. Activa la circulación, el aparato sensorial y sistema nervioso, gobierna las acciones voluntarias e involuntarias. Actúa como encendedor y activador de Agni (fuego biológico de nuestro cuerpo). Como su asiento está en la cabeza, esta Esencia Sutil contribuye a realizar las funciones de la mente y las emociones, así como al movimiento corporal. Se activa con ejercicios de Pranayama.

TEJAS

Se define como el fuego que actúa en nuestro cuerpo y permite el metabolismo. Actúa en los tejidos más finos permitiendo que en cada Dhatu exista el metabolismo adecuado, no sólo para formar el propio Dhatu sino los demás también.

OJAS

Sistema de defensa. Controla las funciones vitales del cuerpo material (éter, aire, fuego, tierra y agua) y todos los productos biológicos. Por ello en esencia, es la defensa del cuerpo y conforma el sistema inmunológico. La excesiva actividad sexual impide que se construya la barrera protectora con la que Ojas defiende el cuerpo de toda enfermedad. Por lo tanto Ojas en esencia controla todas las funciones vitales del cuerpo y su deficiencia genera debilidad física e inmunológica así como debilidad psíquica con las consecuentes enfermedades psicosomáticas.

Proviene del semen u óvulo. Se puede afirmar que es el elemento sutil del sistema reproductivo. Ojas es la consecuencia final del proceso destilatorio del alimento al transformarse el semen en Aura. Como Ojas está relacionado con Kapha, lo está también con la fortaleza y construcción del cuerpo gracias a que el nivel áurico contiene los elementos.

LOS TRES DESECHOS MALAS

La digestión es la función que tiene mayor importancia en el cuerpo. Los Malas son los tres desechos principales que resultan del proceso digestivo una vez que los alimentos han sido digeridos y procesados. Se consideran imprescindibles en el diagnóstico Ayurvédico y son los siguientes:

Heces: Purish

Orina: Mutra

Sudor: Sweda

Estos desechos se forman en el cuerpo y deben eliminarse diariamente con regularidad y de forma correcta, de lo contrario, es un síntoma evidente de un desequilibrio de los Tridoshas. La evacuación de las heces debe producirse al menos una vez al día, mientras que la orina debe llevarse a cabo unas seis veces. También se tiene presente un cuarto tipo de desechos que corresponde a las secreciones grasas de la piel, las mucosidades de la nariz, el cerumen de los oídos, la saliva, las lágrimas y las uñas.

LOS TRECE CANALES DE DISTRIBUCIÓN FISIOLÓGICA SROTAS

Para la Medicina Ayurvédica, son los Canales encargados de distribuir los nutrientes y transportar los tres Doshas. Los Srotas son Canales o redes de distribución a través de los cuales se suministran las sustancias nutrientes a los diversos tejidos corporales. Para el Ayurveda, estos Canales son los portadores de los tres Doshas, por lo que representan un importante soporte para el organismo.

LOS TRECE SROTAS

- Pranavahsrotas: Parten del corazón. Son los encargados de transportar la vitalidad y el aliento o Prana.
- Udakavahasrotas: Parten del paladar y páncreas; transportan el agua y los líquidos que ingerimos.
- Annavahasrotas: Parten del estómago; transportan los alimentos desde el exterior.
- Rasavahasrotas: Parten del corazón, de vasos conectados con éste: transportan quilo, linfa y plasma.
- Raktavahasrotas: Parten del hígado y bazo; transportan los hematíes (células de la sangre que contienen hemoglobina).
- Mamsavahasrotas: Parten de los tendones, ligamentos y la piel; transportan ingredientes al tejido muscular.
- Medovahasrotas: Parten de los riñones y tejido adiposo del abdomen; transportan ingredientes al tejido adiposo.

- Asthavahasrotas: Parten del hueso coxal; transportan ingredientes al tejido óseo.
- Majjavahasrotas: Parten de los huesos y las articulaciones; se encargan de transportar ingredientes a la médula espinal.
- Shukravahasrotas: Parten de los testículos y los ovarios; transportan ingredientes a los tejidos reproductores femeninos y masculinos.
- Purishavahasrotas: Parten del colon y recto; transportan los desechos y las heces.
- Mutravahasrotas: Parten de los riñones y la vejiga urinaria; son los encargados de transportar la orina.
- Svedavahasrotas: Parten de los tejidos adiposos y los folículos pilosos; son los encargados de transportar el sudor.

MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL MASAJE AYURVEDA

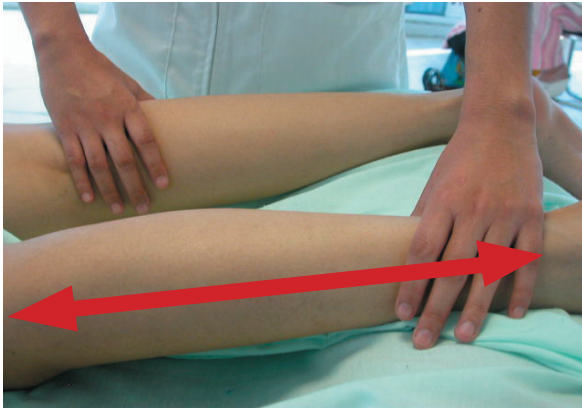
- Abanicos: La palma de la mano completa se desliza sobre el cuerpo y se abren los dedos a los lados.
- Corazones: Se deslizan los pulgares hacia arriba y se abren a cada lado formando un corazón.
- Ochos: Se asciende por un lado con la palma de la mano completa y se desciende con el pulgar por el lado opuesto. Haciéndose el movimiento de los dos lados.
- Fricción: Se frota varias veces el área específica.
- Amasamiento: Se alterna la presión y la relajación con deslizamiento en la zona.
- Rodaduras: Con la mano en forma de puño, se apoya el dorso de la mano sobre el área y se desliza girando la muñeca suavemente.
- Masaje con el talón de la mano y pulgares: Hacer círculos suaves recorriendo la zona.
- Masaje con el canto de la mano: Deslizando suavemente en la zona.

MASAJE ABHYANGA

Para cada Dosha, se seguirá el protocolo general del masaje y se pondrá atención especial en las zonas que a continuación se describen.

TIPO DE MASAJE	ZONAS CORPORALES A TRABAJAR PARA REGULAR LA ACTIVIDAD DEL <i>DOSHA</i>
Masaje de tipo <i>Vatta</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lumbar. • Masaje craneal. • Masaje auricular. • Frente (Shiro Dhara). • Zona intestinal (del ombligo hacia la vejiga).
Masaje de tipo <i>Pitta</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dorsal. • Hepático. • Glandular (los Chakras). • Masaje de los ovarios. • Masaje del ombligo.
Masaje de tipo <i>Kapha</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Drenaje Ayurvédico linfático. • Masaje del pecho. • Masaje de las costillas. • Masaje vertebral.
Masaje anti " <i>ama</i> "	<ul style="list-style-type: none"> • Masaje hepático y del plexo solar. • Masaje reflexológico emocional. • Masaje estético Ayurveda. • Todo el cuerpo, con preferencia la zona facial y craneal.
Reflexología emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Masaje específico en los pies, en sus diferentes zonas.

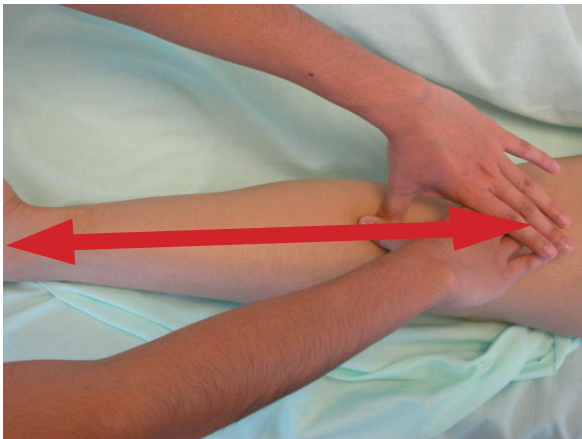
PROTOCOLO GENERAL DEL MASAJE ABHYANGA



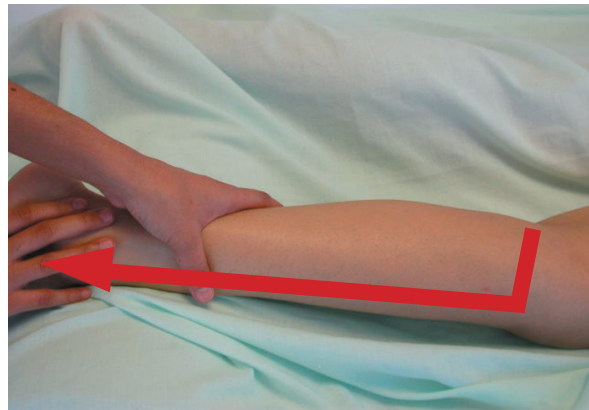
Cruce



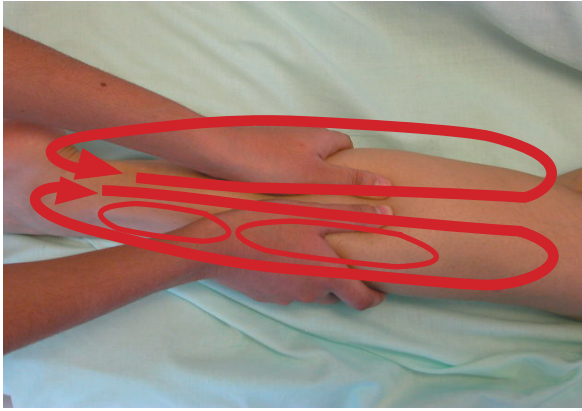
Effleurage



Línea central



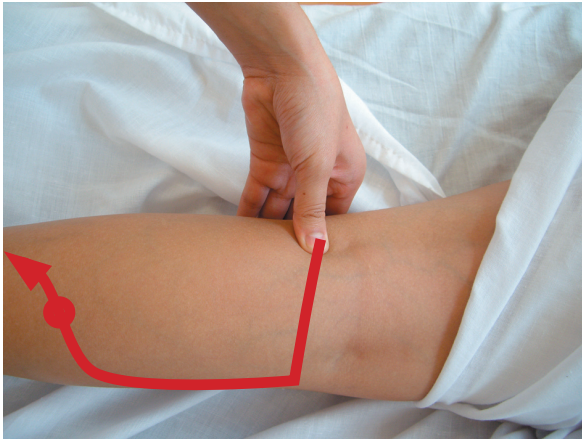
Ida-Pingala



Corazones



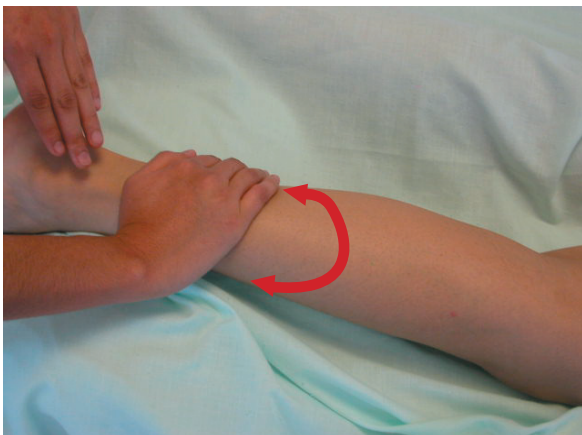
Marma



Pez



Ochos



Abanicos



Círculos



Effleurage



Talón con tenares



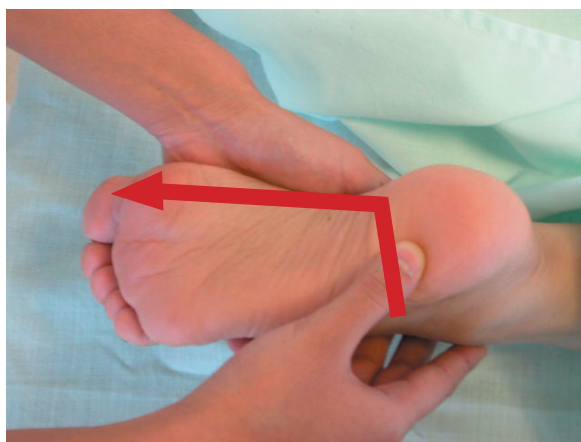
Maleolos con pulgares



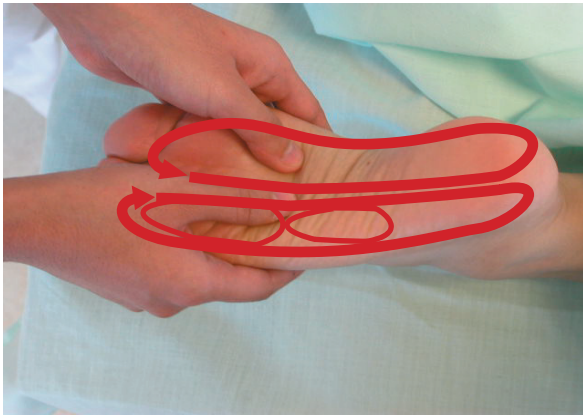
Effleurage



Línea central



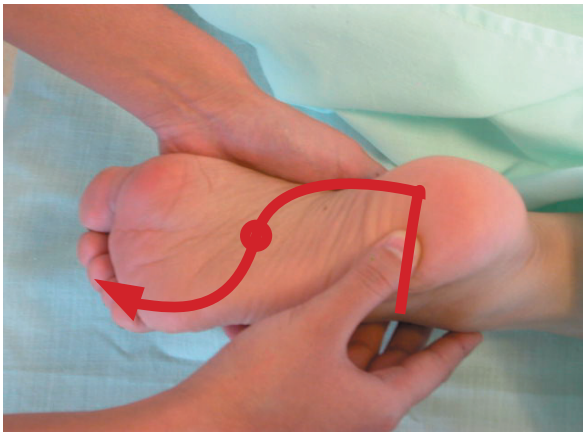
Ida-pingala



Corazones



Marma



Pez



Ochos



Círculos



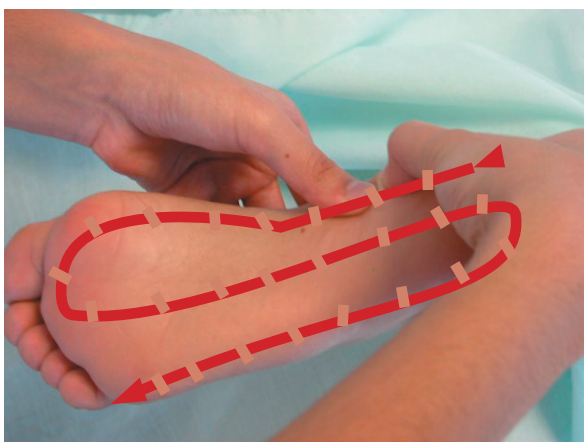
Rodadura



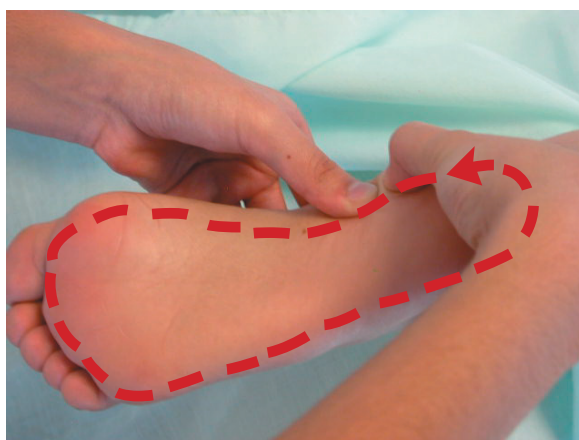
Sol de 5 rayos



Círculos y jalar cada dedo



Serpiente con presiones alternadas



Contorno con presiones alternadas



Zig zag



Effleurage



Fricción en fosa poplítea



Effleurage

- Línea central
- Ida y pingala
- Corazones
- Marma
- Pez
- Ochos
- Abanicos
- Círculos



Trocanter



Antebrazos en plantas



Pisada de elefante



Nueve puntos



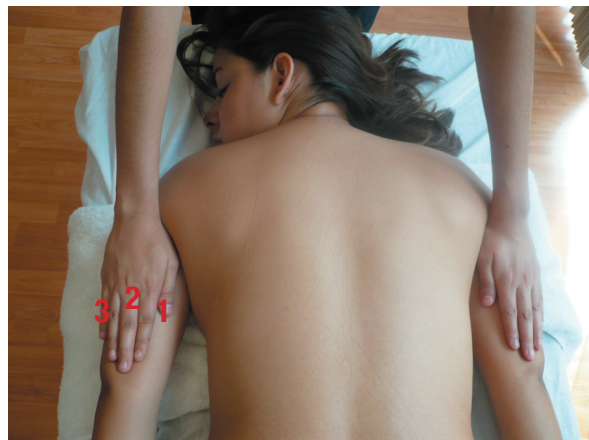
Centro del triángulo con grulla



Espirales con grulla



Círculos



Effleurage



Presión en sacro



Paravertebral con canto



Paravertebral con los dedos
entrelazados



Paravertebral con pulgares

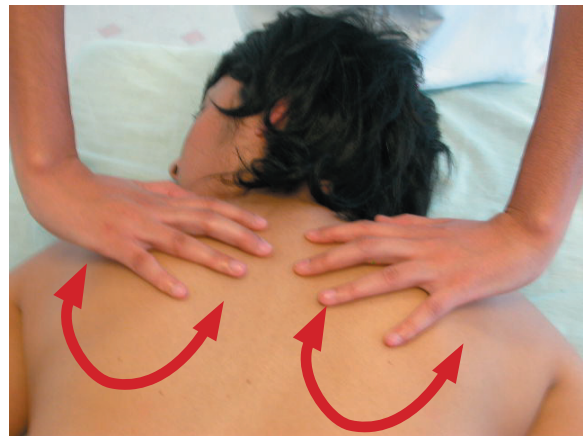


Intervertebrales

–Corazones
–Pez



Ochos



Abanicos



Rodaduras



Limpiaparabrisas



Garras en escápulas



Escápula con pulgar



Escápula con canto



Escápula con grulla



Espejos con antebrazos



Abrir con antebrazos

Rodillos con antebrazos



Dedos entrelazados con antebrazos



Amasamiento a hombros



Fricción en fosa



Liberar codo

- Effleurage
- Línea central
- Ida-Pingala
- Corazones
 - Pez
 - Ochos
- Abanicos
- Círculos
- Effleurage





Fricción en muñeca



Círculos



Liberar dedos

Effleurage



Amasamiento a cabeza



Shampoo

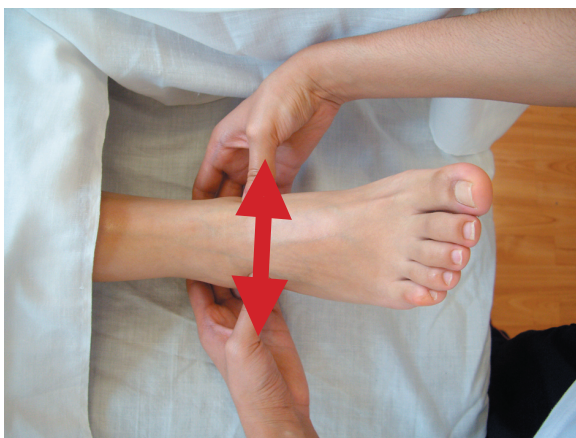
Effleurage



Círculos



Marmas



Marmas



Intersticios

–Liberar dedos
–Effleurage



Effleurage

–Círculos



Pinza a gaviota

–Pierna flexionada

–Círculos



Garras



Canto



Rótula

- Effleurage
- Linea central
- Ida – pingala
- Corazones
- Pez
- Ochos
- Abanicos
- Circulos
- Effleurage



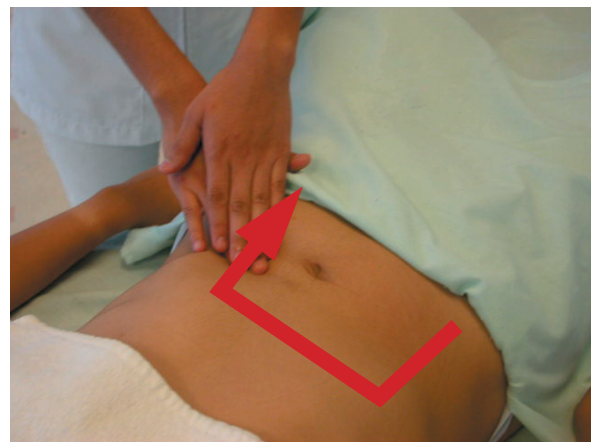
Dedos correspondientes



Effleurage



Aceite en el ombligo



Círculos



Movimientos rectos



Abanico



Rodaduras



Cruz y pulso



Cruz y pulso



Diafragma con pulgares y espacios intercostales con garra y pulgares



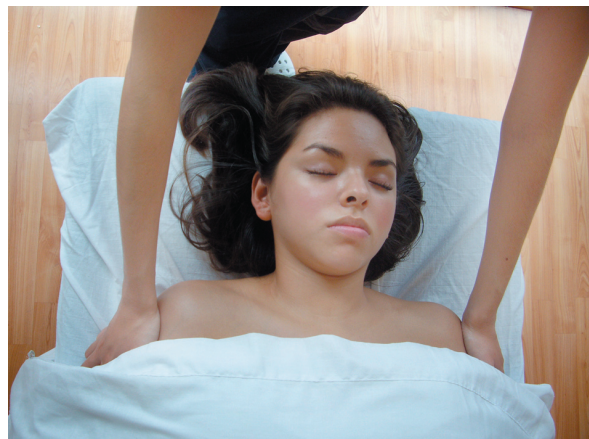
Esternón con pulgares



Clavículas con pinzas



Esternocleidomastoideo con pulgar



Hombros con tenares

–Liberaciones de la articulación

- Effleurage
- Línea central
- Ida – pingala
- Corazones
- Pez
- Ochos
- Abanicos
- Círculos
- Effleurage



Fricción en muñeca



Círculos en dorso



- Línea central
- Ida - Pingala
- Corazones
 - Pez
 - Ochos
 - Círculos



Rodadura

Effleurage



Estirar



Gaviota



Marma



Amasamiento a cabeza



Frente con tenares



Frente con pulgares



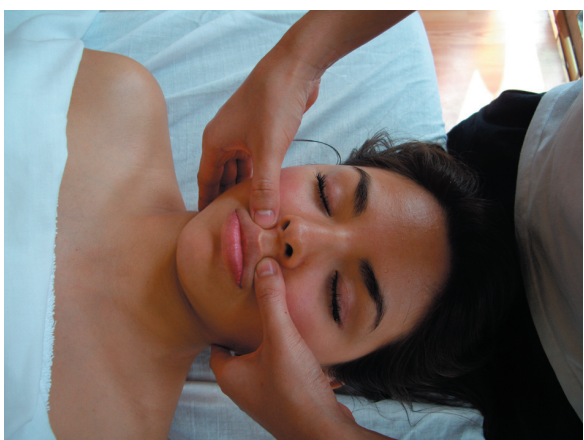
Cejas con pulgares y pinzas



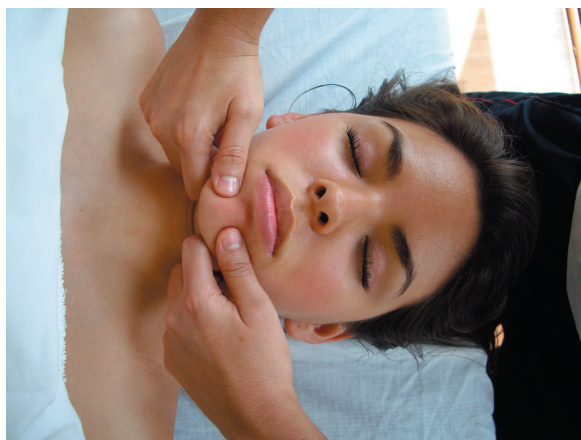
Sienes



Entrar con canto en pómulos



Contorno de labios



Maxilar con pinzas



Maxilar con palmas



Círculos

Shampoo y jalar cabello



Chakras reflejos

OTROS MASAJES AYURVÉDICOS QUE SE IMPARTEN EN EL COLEGIO

UDVARTANA

Es un masaje a base de plantas y polvos Ayurvédicos. Es un tratamiento para mejorar la complexión, reduce el olor corporal, flacidez muscular, celulitis, exceso de grasa acumulada y alivia los picores. Excelente para problemas de obesidad.

MASAJE PARA MUJERES EMBARAZADAS Y BEBÉS

A la madre se le efectúan masajes de forma regular, se asegura un parto indoloro. Es muy beneficioso para evitar las estrías, para nutrir e hidratar la piel. Ayuda a calmar y relajar.

El masaje del recién nacido constituye una antigua tradición del Ayurveda. Cuando se a cortado el cordón umbilical, el recién nacido y la madre reciben masajes cada día con aceite de sésamo u otro aceite medicado según la constitución. Este tipo de masaje estimula la circulación, la digestión, potencia la inmunidad y actúa como un ejercicio pasivo.

PIZHICHIL

Es una combinación de la terapia de oleación y de la exudación. Pizhi significa estrujar y Chil indica movimientos vigorosos sincronizados (de masaje). Se puede

realizar en personas como técnica de mantenimiento de la salud. Refuerza el cuerpo, mejora el Agni, la complexión y retrasa el envejecimiento. Es un tratamiento con aceites medicados principalmente para los desórdenes de Vatta, dolor, sequedad y para fortalecer el cuerpo.

NAVARAKIKIZHI O SHASHTI SHALIKA PINDA SWEDA

Para enfermedades Vatta, trastornos del sistema nervioso, reumatismo, artritis, distrofia muscular, debilidad muscular, paresia, parálisis y para la salud en general.

Pinda Sweda: Sistema nervioso alterado, anemia, debilidad, falta de nutrición. Masaje en todo el cuerpo con un baño de leche y arroz caliente.

MASAJE DE BELLEZA

1. Masaje facial.
2. Masaje de la cabeza y el pelo.
3. Masaje de los ojos.
4. Masaje de las orejas.
5. Cuidado de nariz.
6. Masaje de los pies.
7. Masaje y cuidado de las uñas.
8. Columna vertebral.

Potencia la nutrición y la limpieza de los tejidos faciales, lo que da complexión a la cara.

Mantiene un buen tono y elasticidad en todas las capas de la piel, lo que ayuda a mantener unas formas juveniles. Elimina las tenciones faciales y corporales, elimina las arrugas y da suavidad a la expresión. Redirige las energías sutiles.

SHIRO ABHYANGA O MASAJE DE LA CABEZA (CHAMPI)

La cabeza es el centro de todo el sistema nervioso. Es el primer órgano que se forma en el proceso de desarrollo del feto. De acuerdo con Charaka, la gente que padece insomnio debería recibir un masaje en la cabeza antes de retirarse a dormir. Es ideal para la tensión en cervicales, dolores de cabeza, migrañas, estrés, caída del cabello, rigidez muscular, picores y sequedad del cuero cabelludo. Proporciona un cabello sedoso, fuerte y evita que se vuelva gris.

SHIRO PICHU

Detiene la caída del cabello y evita el crecimiento de canas de forma prematura.

SHIRO DHARA

Es el procedimiento de dejar caer un fino caudal de aceite templado sobre la cabeza o sobre la frente. Es una de las terapias ideales para las enfermedades relacionadas con la cabeza, cuello, ojos, oídos, nariz, garganta, problemas relacionados con Vatta tales como sistema nervioso, insomnio, estrés, ansiedad, depresión, desórdenes alimenticios, migraña, memoria, concentración, pérdida de cabello debido al estrés, etc. Su utilidad terapéutica está demostrada en la reducción del Vatta y en pacientes que sufren diversos trastornos mentales. También se realiza con otros aceites específicos en pacientes que sufren de ataques epilépticos.

KATA BASTI

Tratamiento específico para problemas de la zona lumbo sacra, ciática, menstruales, hernia discal y dolor de espalda.

HRUD BASTI

Para los diferentes problemas del corazón, principalmente por causas del Dosha Vatta o Pitta. Se puede realizar en caso de cardiopatía. Se usan diversos aceites

según el estado de los Doshas corrompidos en las diferentes enfermedades. También refuerza los músculos cardíacos y mejora la circulación sanguínea.

SHIRO BASTI

Es uno de los tratamientos más importantes de aleación externa. Está indicado especialmente para el desequilibrio importante de Vatta como parálisis facial, insomnio, sequedad de la nariz, los ojos y la boca, dolor de cabeza, pérdida de memoria, estrés, tensión mental, migrañas agudas y problemas psicológicos.

NETRA TARPANA (NETRA BASTI) OJOS:

Significa bañar los ojos con ghee. Es un antiguo Tratamiento Ayurvédico para liberar tensión y tratar diversas enfermedades de los ojos. Este tratamiento se usa para mejorar la visión y para el tratamiento de otras enfermedades de los ojos como la pto-sis del párpado, la parálisis de los músculos del ojo, el estrabismo debido a parálisis muscular, vista cansada, miopía, sequedad, etc. También proporciona brillo a los ojos, elimina la lágrima excesiva de la conjuntiva, hace parpadear, potencia la percepción visual y de los colores y crea una sensación de relajamiento en la región ocular. Debido al trabajo constante con ordenadores, una exposición excesiva a luces intensas y a la televisión, se produce tensión en los ojos y se fatigan con mucha facilidad.

KARNA PURANA

Significa llenar los oídos con aceite. Vertiendo aceite en los oídos podemos mejorar el funcionamiento de los mismos. Del mismo modo se puede tratar algunas afecciones específicas de este órgano como la presencia de cera, otitis, sordera, tinnitus, sequedad y diversas enfermedades de órganos cercanos como el dolor de cabeza, trismo y mareos. Así también se corrigen las enfermedades de las encías y los dientes.

NASYA

Significa la administración por vía nasal de aceites. “Nasa hi shiraso dwaram” significa que la nariz es una puerta de entrada a la cabeza. Los Doshas corrompidos por encima de la región de la clavícula, en la cabeza y el cuello, se eliminan a través de la nariz, por lo que esta terapia está especialmente recomendada para problemas respiratorios, asma, insomnio, sinusitis, rinitis, órganos sensoriales, alergias, sequedad, pérdida de olfato, memoria y sistema nervioso. Desde el punto de vista de la belleza, reduce drásticamente las ojeras y el aspecto de ojos hundidos.

PADABHYANGA (PIES)

El masaje en los pies recibe una especial atención en el Ayurveda. Antes de irse a la cama resulta muy útil recibir un masaje en las plantas. Debería efectuarse para el tratamiento de la sequedad, aturdimiento, esperanza, fatiga y la falta de sensación en las plantas de los pies. Da fuerza para caminar y correr y vigoriza las extremidades. Aumenta la fuerza de los pies, lo que nos permite estar de pie durante más tiempo. También es beneficioso para el tratamiento de grietas y de las venas varicosas, y para mejorar la vista. Tras un masaje en los pies, la persona duerme mejor.

CHAVITTI

Es un masaje milenario procedente de la India donde se utilizan los pies para hacer el masaje junto con aceites Ayurvédicos.

Ideal para personas que realizan artes marciales, deportistas, profesores de yoga, atletas, etc. Proporciona elasticidad, fuerza y vigor, ayudando a mejorar el tono muscular, además de ayudar a evitar esguinces, tensiones musculares, contracciones, etc.

Comparado con el masaje con las manos, aplica una presión mucho mayor en el cuerpo del paciente. Este tipo es más útil en individuos de constitución robusta, de tipo Kapha, así como en atletas y bailarines para darles una buena forma física y flexibilidad.

Los deportistas profesionales dan gran importancia al masaje porque actúa a diversos niveles. Si se efectúa antes del ejercicio, puede preparar el cuerpo para la



actividad suplementaria, no sólo calentando y soltando los músculos y articulaciones, sino también aumentando su flexibilidad y contribuyendo a evitar los calambres y las lesiones. También estimula el sistema, tanto física como mentalmente.

MASAJE CHAKRA

Los Chakras pueden activarse de dos formas: dirigiendo mentalmente el Prana a su localización u órgano físico asociado o concentrando en la mente su lugar de ubicación y en su forma.

Cuando Kundalini despierta, activa los diferentes Chakras. Como los Chakras suelen estar bloqueados debido a bloqueos que el individuo ha ido acumulando en su vida, funcionando a un nivel muy bajo, antes de despertar Kundalini, deben ser purificados y ajustados a las altas frecuencias vibratorias que tendrán que soportar. Por ese motivo junto con la respiración (Pranayama) y la Meditación se realiza el “Masaje Chakra” para purificar, limpiar y recargar los Chakras del individuo.

Es un arte de masaje muy antiguo. Aunque no encontramos ninguna referencia directa a este tipo de masaje en particular en ningún libro de texto de yoga o relacionado con el Kundalini yoga, este masaje se practica en muchas escuelas de yoga de la India. Kundalini contiene en sí mismo todo el poder de la conciencia.

MASAJE MARMA

Estimulando los Puntos Marma con el masaje se pueden provocar efectos beneficiosos sobre una región específica del sistema cuerpo-mente. También se han usado para estimular los órganos y sistemas internos del cuerpo. Se ha observado que con este masaje se pueden controlar los canales, órganos internos y tratar los Doshas.

El “Marma Massage” se originó en Kerala (sur de la India). Este tipo de masaje puede hacerse con los pies o con las manos. Mejora la circulación sanguínea y el sistema linfático, equilibra los Dhatus y los Nadis, estimula los puntos Marma y aumenta el Prana. Este tipo de masaje ayuda a las personas con problemas de espalda, sexuales, asma, problemas de anorexia, bulimia y exceso de peso. Practicado con regularidad ayuda a equilibrar los Tridoshas y también establece el equilibrio entre los tres principios fundamentales de la mente: Sattava, Rajas y Tamas.



BIBLIOGRAFÍA

- Masaje champi, Juan Jose Plascencia, Océano Ámbar.
- Ayurveda, Robert e. Svoboda, Urano.
- Masaje psicosomático Ayurveda, Apollinaire Dschoutezo, Mandilla.
- Manual I., Colegio de Masaje, Daniel Pacheco/Mauricio López
- Hatha Yoga, Profra. Alicia de Toufeksian, Ed. Orión.
- Masaje Ayurvédico, Harish Johari, Ed. Edaf.



La información contenida en el presente manual es de carácter confidencial y privilegiada, por lo que se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial, quedando estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.

